〔比利时〕米杉 著
倪男奇 译

Michel Claeys



情商魔法训练营

THE EMOTIONAL INTELLIGENCE CLASS

小小魔法，生命翻转。
为你补上缺失的情商教育课，从庸常的
生活手中夺回原本属于你的爱与自由。
——你，总是有选择。

凤凰出版传媒集团
译林出版社

THE EMOTIONAL INTELLIGENCE CLASS

情商魔法训练营

〔比利时〕米杉 著
倪男奇 译

凤凰出版传媒集团
译林出版社

图书在版编目（CIP）数据

情商魔法训练营/(比）米杉著；倪男奇译．—南京：译林出版社，2011.10

书名原文：The Emotional Intelligence Class

ISBN 978-7-5447-2137-0

Ⅰ.①情… Ⅱ.①米… ②倪… Ⅲ.①情商—通俗读物 Ⅳ. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第140291号

THE EMOTIONAL INTELLIGENCE CLASS: TEACHING COMMUNICATION SKILLS, RELATIONSHIP SKILLS AND BEING SKILLS by Michel Claeys

著作权合同登记号　　图字：10-2011-506号

书　　名	情商魔法训练营
作　　者	〔比利时〕米杉
译　　者	倪男奇
责任编辑	韩继坤
特约编辑	唐　唐
特约排版	杨　林
出版发行	凤凰出版传媒集团 译林出版社（南京市湖南路1号　210009）
电子信箱	yilin@yilin.com
网　　址	http://www.yilin.com
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
印　　刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开　　本	960×640毫米　1/16
印　　张	21.75
字　　数	301千字
版　　次	2011年10月第1版　2011年10月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5447-2137-0
定　　价	32.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

引 言

本书向大家展示了一个个生动、丰富的情商课堂，这是一种全新的课堂，大多数人都渴望参与其中，从中获益。我希望，不久的将来，在世界上所有的学校中都能够看到这样的情商课堂。

我的工作是提供心理咨询。在工作中，我经常发现许多人在生活中不能正确表达情感，出现交流障碍，这是很正常的现象。但我也深感吃惊，因为这些人甚至没有掌握情商最基础的一些因素。我常想：他们究竟从学校中学到了什么？他们会读、会写、会算，但他们完全不知如何正确地与人沟通交流，更不用说调节情绪、识别并确认内心需求了。人类文明发展至今，更多关注的是如何教会人们读书识字、赚钱谋生、消费享受、服从管理，却往往忽视了情商教育这个领域。

本书将帮我们补上这一课。三十多年的实践经验让我知道，通过小组活动和游戏来学习是最有收益的，这尤其适用于我们的青少年。对青少年而言，他们迫切需要尽早接触情商教育。所以，这本书适时出炉了。

当然，这本书不是什么高深的理论书籍，也不是一堆技能的罗列而不具有任何可读性。我想要给大家的是情商课堂的生动再现，任何人都可以从中受益，从中了解情商教育的关键。

阅读此书后你或许会提出疑问：这个模拟课堂的学生怎么个个都那么富有教养、聪明出色？的确，他们并非来自真实课堂，而是作者的设置。这样设置是为了传达内容的需要，以便读者从中获得高层次的体验与感受。

本书向大家提供了全面的情商教育过程，读者和老师都可以

便捷地把它复制、改编和演绎到自己的生活或课堂中，从而深入地了解如何：

正确地观察和倾听

处理自己的情绪

识别自己的需要

提出要求

有效地倾听和交流

承担自己的责任

拥有积极向上、富有创见的思维

培养自信、果断行事的能力

发展内心的力量，获取成功

创造性地解决冲突

加强对自我的认识

……

所有这些方面都可以、也应该通过各种活动巧妙而深入地习得。然而，这些比其他任何科目都更需要直接的体验，这也是小组活动、游戏成为情商教育过程的重要媒介的原因。

尽管大家都认为孩子们和青少年需要掌握个人成长和生活交流的技能，但至今没有一套完整的课程方案来解决这个问题。与此相关的教育理论得到了大量的探讨，但可供老师和培训师直接使用的教学方法与材料始终缺乏。而本书不仅适用于老师、培训者和学生，也适用于父母，满足他们寻找更有效的生活技能的需要。

需要特别声明的是，这些活动和技能并不是我发明的，也并非为我独有。我著书时参阅了大量资料，也调查了不少学校，从中撷取所需信息并加以糅合。具体的来源都在书后附录中一一列出。当然，我也决不认为自己采集了所有的素材，创作了一套完善的方法。实际上，许多有创新性的发展是大家共同期待的，本书的情商教育只是提供了一个平台、一个框架，无论是老师还是

参与者都可以借此发挥自己的能力，成为教育中最有力的推动者。

教师和活动实践者也会从这些活动中获益匪浅。他们会发现，展开这些活动并不需要什么特殊的条件或资质。并且，由于本书提供的情商方法很少涉及认知理论（尤其是主题框架、游戏和活动），因此它们可以广泛地兼容于其他教育方法。

不论老师是否接受过此方面的培训，他们都会发现书中的方法切实可行，且行之有效。我要特别指出的是，情商教育小组活动的实施并不只限于那些高层次的专业人士，任何有激情、有创意的教育者都可以学习和掌握它。唯一的要求就是教育者在管理小组活动时必须拥有信心和调控能力。

本书提供的游戏和活动轻松有趣、效果明显，可以在各类群体中展开。但学校依然是最理想的场所，我们的青少年在学校度过他们的大部分时间，体验最初的个人和社会的挑战，融入情商教育的学校将更有助于学生成长为完整、健全的人。

一个朋友看完书稿后对我说："我尝试了你书中提到的大部分游戏和活动，每次都能从中感受到不同的东西。要是我能早一些接触它们，或许我的生活就不会总是变得乱糟糟了。"

只要你有意进一步学习，希望提高人生素养，赢得美好人生，本书都适用于你。本书主要是面向年轻一代，尤其是少年朋友。情商教育对于他们的顺利成长无疑是至关重要的。

当然，本书也面向教师和各类教育者，以及任何进行小组工作的人士，书中的教育思维和教育模式会让他们深受启发。本书还可以成为他们课堂中的教科书，书后有"游戏索引"和"培训师指南"，可以有效地帮助他们具体实施每项情商教育活动。

另外，父母或将为人父母的人也可以从中获益，本书不但有助于他们自身的发展，也可以促进他们创建健康和谐的家庭关系。更重要的是，书中的技能和方法会使他们更好地了解下一代，掌握子女的发展动态。21世纪不容许我们再忽视情商教育的必要性。今天的青少年就是明天世界的主人，他们将承担世界发展的重任，

因此，他们需要有足够的能力和正确的方法，来积极面对并创造性地解决生活中的疑难和挑战。目前的青少年可以轻松应对科技的新发展，可以熟练运用各种电子设施，与此同时，他们更应该接受情商教育，拥有健全的心理和健康的生活。这是我的期望和目标。

米杉

目 录

1
像照相机一样看

这是一节情绪智能课，也称之为情商（EQ）课程。学生们已经在教室里坐了有一个多小时了，是30个十六七岁的青少年。老师请学生们就以下主题进行写作：假设我是街头的一部照相机，不断地记录着各种画面，我会看到什么？有些学生已经写好了，有些学生还在纸上刷刷地写着。天气很炎热。时间到了，老师说："把你写的内容收好，后面你会有机会再回到这个主题上，我们大家将会一起讨论……"

学生被要求上课期间不许离开教室，所以其中一个学生举手说："我们想出去买点饮料。"

"斯蒂芬，你的意思是？"老师问道。

"我想我们中一些人都快渴死了。我们能出去喝点东西吗？"

"一些人？"老师带着吃惊的表情答道，"真有趣！你是怎么知道的，斯蒂芬？你能告诉我吗？"

"噢，这不明摆着嘛。天这么热，我们已经在这儿坐了有一个多小时了……"斯蒂芬答道。

"什么是明摆着的？"老师继续追问，"是说你在这里一直坐着吗？"

"不是，是说我们都渴了！"

"是不是有些同学告诉你他们需要喝水？"老师在问的同时向斯蒂芬走去，"你是看到他们晕倒了吗？他们做了什么让你知道他们口渴了呢？"

"嗯……我觉得渴了，"斯蒂芬有些怯生生地说，其他学生都饶有兴趣地看着这一切，"我推想他们肯定也是这样的。"

"太对了，斯蒂芬！是你这么推想的！这就很有趣了，我想请你看到的一点是：你所说的结论并没有事实依据，你只是推测别人会和你产生同样的感受。你在代表别人说话，这就是我们所说的投射……其实，斯蒂芬，在通常的话语环境中做出这样的推测是很正常的。但我想借此指出一种话语倾向，一种惯用的沟通方式。我把这件事再进一步引申一下，"老师开始面向全班同学讲话，"我马上要问大家一个问题，在你们寻找答案时，请仔细地观察自身。你们可以闭上眼睛。我的问题是：此时在这个城市里有没有绿色的出租车？有没有绿色的出租车此时此刻正在城里行驶？注意你的体验，看你是怎么找到答案的……好的，现在请继续闭上眼睛。认为城里有绿色出租车的人请举手（有 3 个人举了手）。很好，认为没有绿色出租车的人现在请举手（十几个人举了手）。好，认为自己'不知道'的人请举手（大约 15 个人举了手）。好的，现在请睁开眼睛。最终的结果是：大约 10% 的人认为有绿色出租车，大约 40% 的人认为没有，有一半的人说'不知道'。好的，杰瑞米，你是举了手的，认为街上有绿色出租车。那么你是怎么知道的呢？"

"我看到过的。"

"你什么时候看到过的？"

"就在几天前，好像是礼拜一吧。"

"那你怎么知道那辆出租车是绿色的呢？"

"噢，我只是推想……"

"是的，你的确是推想。你只是在记忆中搜索了一遍，而不是用眼睛在街道上仔细察看了。你根据假想生成了一种观点，得出了结论，并来判断你实际上不知道的情形。好的，这只是一个生动的例子。如果你留心观察，你会发现人们在生活中经常这样行事，那就是解释、投射我们自身的经验、感觉、意愿甚至恐惧……而

不是用眼去看的真实情形。我们往往是透过过滤镜或有色眼镜看真实的世界，并没有接触到真正的现实。大家想想看，这样会出现什么结果？”



绿色出租车？！

学生们都陷入了沉思，一会儿，有几个人举起了手。

“我们就像住在互相隔离的气泡里。”

“我们很难自如地沟通交流。”

“我们不快乐。”

“我们接触不到真实的生活。”

“我们感到迷茫。”

“生活像一团乱麻。”

“说得好，太对了！”老师说，“那么，面对这种状况，你们认为我们需要做些什么呢？”

“学会去看事物本来的真相，不加臆想，不加推测……”

“我们怎么才能做到呢？”

大家陷入了沉默，教室里一片寂静，老师走回讲台，在黑板上写下：

解释

目睹

我知道

我不知道

然后他开始发问:“照相机知道它记录了什么样的画面吗,乔斯? ”

“嗯，一无所知。”

“一无所知！照相机一点儿也不清楚！它看到了那里有什么，并把一切都收入镜头之中，但照相机并无任何思想，脑壳空空。乔斯，如果一个科学家听人谈论 UFO 异象、外星生物或某种心灵感应的经历，他会做何反应？”

“他会表示不可信。”

“他为什么不相信呢？”

“因为那些说法与他对宇宙的理解不一致。我是这么认为的。”

“没错，乔斯，他或许会说：‘这不可能，所以根本不是真的。’好了，我们不是要讨论科学的伟大成就。当然，世界上有许多卓越的科学家，他们都持有开放的思维和精神。在此我想说的是，我们都有根据我们的认知模式来过滤我们观察到的世界的倾向。我们并不是完全依照事物本来的模样看待它们，因为我们对于事物应该是怎样有自己特定的期待。真正有智慧的人是那些一无所知或不假装知晓一切的人。所以，我们需要做的就是看，只是看，就像照相机一样观察，保持思维的静止。我们的确需要开发这种看到事物本真面貌的能力。为了清除我们头脑中的过滤镜，我们首先需要认真地看看自己，我们需要看到，我们其实并没有看见事物本来的面貌，我们需要觉察出自身的过滤镜、我们自身的臆测解释……让我们一起来通过游戏和活动来完成这一学习过程，这是一种轻松而自然的学习，唯一的要求就是请你用心参与，尽可能地开放和坦诚。”

在做练习和游戏之前，让我们一起来听个小故事：

伊莎贝尔和叶斯米娜

一个法国老师在班上组织学生们做游戏。这个国家有一部分北非移民，所以班上的学生在文化背景上存在差异。老师要求学

生两两一组结成对子做游戏，当老师安排一个名叫伊莎贝尔的金发小姑娘和一个名叫叶斯米娜的小姑娘合作时，意想不到的情况出现了。

伊莎贝尔语气坚定地对老师说："噢，不行，我不和她一组。"

"你说什么，不和她一组？为什么呢？"老师大为惊讶。

"因为她是阿拉伯人！"

老师根本想不到会听到这样的回答。这么小的孩子怎么会有这样的种族观念呢？她决定以此为契机把问题讲清楚，就平静地问伊莎贝尔：

"阿拉伯人对你而言意味着什么呢？"

"阿拉伯人都很肮脏，他们没有文化和教养，他们偷东西、杀人，他们令人讨厌。"

"他们都杀了什么人呢？"

"他们杀了很多人……"

老师接着要让这个女孩明白，她的这种论断是非常可怕的，她想理解为什么这个女孩不喜欢她的阿拉伯同班同学。整个班鸦雀无声，大家都静静地看着。老师开始问伊莎贝尔：

"你有没有非常认真地看过一个阿拉伯人？"

"从来没有！"伊莎贝尔皱了皱眉说道。

"好的，让我们做一个小实验。伊莎贝尔，你来坐在这里。叶斯米娜，你来坐在伊莎贝尔的对面。"她接着对伊莎贝尔说，"现在，你要平生第一次非常认真仔细地看着一个人。你看的不是一个女孩，不是一个阿拉伯人，不是你的一个同班同学，而是一个人。认真看着，直到你发现……"

伊莎贝尔和叶斯米娜开始面对面看着对方。显然，她们都感到很不自在，脸上掠过各种尴尬和不自然的表情。

老师继续对伊莎贝尔说："看看叶斯米娜的眼睛是什么颜色的，她的皮肤是什么颜色的，认真看一看我们平常注意不到的东西，因为我们平常都行色匆匆，根本没有时间认真看一看周围的生活

和人。”

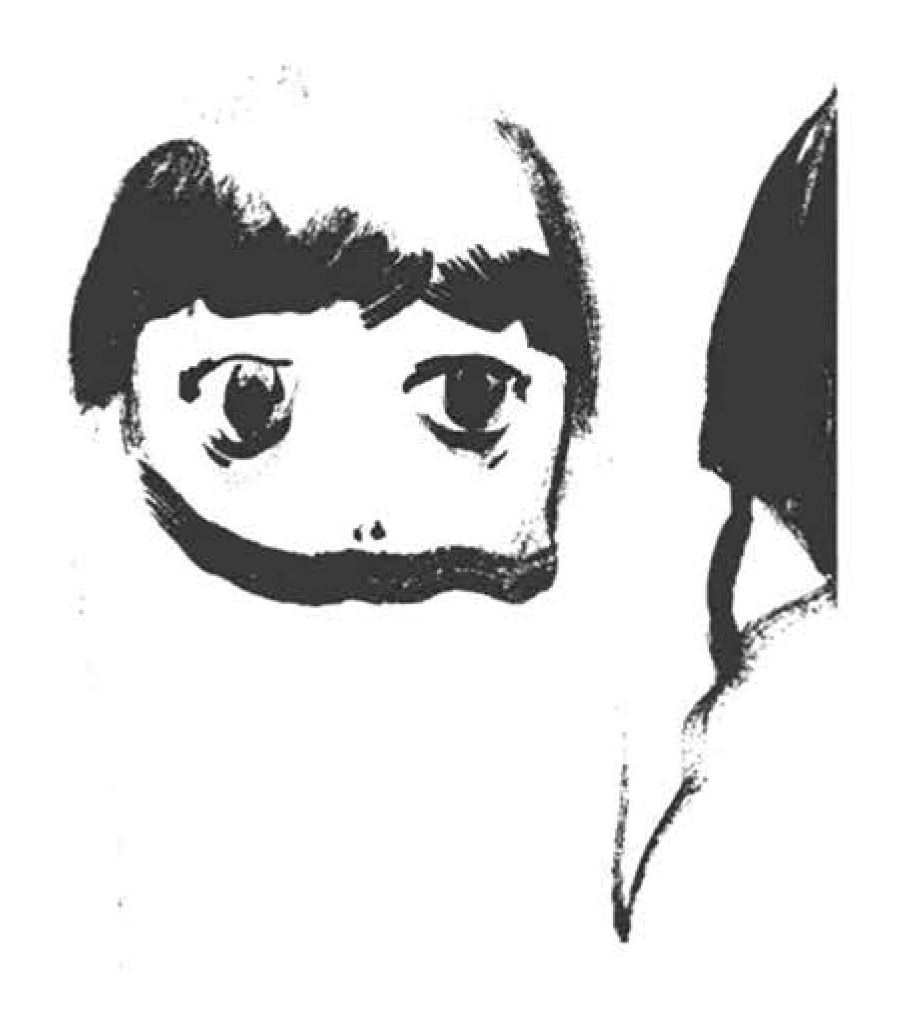
接着老师又转向叶斯米娜说：

“你现在也要认真看一看眼前这个害怕你的人。你也看着伊莎贝尔的蓝眼睛，你可以看到她眼睛中映照出许多的小方形物体，就像闪烁着的钻石一样。你以前肯定没有注意到这些，因为你没有花时间来发现它们。而你，伊莎贝尔，看着叶斯米娜的头发，看看它们是怎么卷起来的，看看她鼻子和嘴唇的形状。注意叶斯米娜棕色眼睛中闪烁的金色小亮点，看看她眉毛的形状……”

两个女孩子之间的不安和紧张情绪开始慢慢消退，她们四目相对，感觉放松了许多。某些奇妙的事情出现了，老师继续说道：

“只要你们花一些时间认真地注视对方，只要你们投入到当下的现实中，你们俩就会有些新的变化。或许只是一个手势，或许想要离开彼此，或许你们会一起注视一只眼前飞过的小鸟，或许你们会一起放声大笑……这都说不准，你们会发现一些事情的。”

两个女孩一直注视着对方，有些羞涩地。她们都没有说话，但她们自然交流和融会的目光说明了一切。教室里的每个人都关注着发生的这一幕，完全和当下联结在一起。接着，两个女孩似乎突然完全打开了心扉，几乎在同一时刻，她们两个人的脸上绽露出灿烂的笑容，紧接着她们彼此向前迈了一步，紧紧拥抱在一起。所有的人都为她们交融的情感动容，甚至眼里溢出了泪水。这真是一个激动人心的时刻，关爱与交融之情充盈在每个人的心灵。



其中一个孩子说道："我并不害怕和讨厌阿拉伯人，我只是不喜欢战争。"

于是，他们在一起热烈地讨论起了战争与和平。当然，自此这两个女孩子成了非常亲密的朋友。

老师让学生们把桌子和椅子移到教室的一边，腾出空间来做游戏。

"大家围成一个大圆圈，我来说明游戏的规则。游戏的名字叫做**新眼看世界**。你们可以绕着教室自由地走动，但不要碰到其他人，彼此不要说话，也不要看着对方。现在开始，慢慢地走，睁着眼睛……关注自己的内心，感受一下这么随意走是一种什么感觉，不要彼此接触……（1 分钟）……现在，继续走，但可以让自己和别人进行目光的交流，短暂的目光碰撞，不要停下来……放下头脑中的一切思绪，关注此刻的感受……（2 分钟）……现在，当你碰到某个人时，停下来，站在他／她的对面……用目光交流，全心投入到这种交流之中，看是否觉得舒服……只是一小会儿，依然不要交谈……如果你准备好要继续，就接着走……（2 分钟）……现在，当你和某人进行目光交流时，用一些时间观察对方，不要进行任何思考，就像陌生人一样相互探索……只是认真地看着……不加任何解释推断……你不必只是凝视对方的眼睛，可以看着对方的全身，但不要彼此碰触……暂时放下你认为自己所知道的关于对方的一切……尝试用全新的眼睛来看，来观察……只要彼此的这种交流让你们感觉很自在、很自然、很舒服，就继续下去……（4—5 分钟）……"

学生们彼此注视着对方，兴致越来越高，脸上露出好奇的微笑。几分钟后老师说道：

"现在，选择一个伙伴两两一组坐在一起，确定一下谁是 A、谁是 B，然后依次用 3 分钟时间来描述你从对方身上看到了什么。

忘记你原来了解的对方的一切信息，尝试像第一次相遇一样来看待彼此。就像刚才的伊莎贝尔和叶斯米娜一样，静静地、认真地观察。体验一下把自己当成一个不会思考的照相机，就好像你要描绘出从对方身上看到的画面，一点一点仔细描述每一个特征。注意，把你所观察到的用词语说出来，每个句子都要用'我看到……'来开头。描绘的内容不一定非得是外形特征，也可以是一个动作、紧绷的嘴唇、额头上的小细纹或者游移到别处的目光……当然，也要注意你描述中可能出现的任何解释或推断，如果有，请标明出来并收回。都清楚了吗？有什么问题吗？好的，琳达，你要问什么？"

"一个人描述时，作为听众的对方不应该讲话，对吧？"

"对。你们后面会有机会分享彼此的体验。好的，现在开始轮流描述，我会告诉你们什么时候转换角色。对方讲的时候，听的人还应认真地进行观察：认真看着正在进行描述的伙伴，注意自己的感受。不要思考，不要解释或推断。放松你的精神，只是看着……准备好了吗？让我们开始：请各位闭上眼睛，关注你的呼吸，聆听教室内的声音……现在，睁开你的眼睛，看着你的伙伴，一个你根本不认识、对他／她一无所知的人……你意识到你从来没有认真地看过这个人……A 开始用 3 分钟描述对方，使用'我看到……'这样的句子。同时，B 要保持沉默，不要做出任何回应。"

教室内立刻响起了一片低语声，学生们都兴致勃勃地投入到这项活动之中。这对他们而言是全新的活动，他们都感到很兴奋，感到有机会可以真正加深对生活和沟通的理解。3 分钟后，老师插话了：

"现在，请大家闭上眼睛，注意感觉自己的感受。我是让大家去觉察，而不是去思考。注意观察自己的呼吸，感觉你与椅子的接触，与地板的接触……认真倾听你周围的声音……很好，现在睁开眼睛，坐在一个你完全陌生的人面前，一个你从未像现在这

样认真观察过的人。然后，轮到 B 同学用 3 分钟时间来详细描述所观察到的,每个句子的开头都要用‘我看到……’,A 要保持沉默，不要做出回应。”

学生们又一次热情地投入到游戏之中。一些人咯咯笑着，一些人忍不住大声笑出来。但很快他们都开始抓住这次特殊的机会来体验从未有过的感受：暂时抛开一切的思绪和想法，他们注意到许多原来从未留意过的东西。3 分钟很快过去了，老师再次打断了他们：

“现在改换你的同伴。与你邻近的人结成新的对子。面对面坐在一起，确定好谁是 A、谁是 B。”

学生们又开始了新一轮游戏，每个人的时间还是 3 分钟。

“好！让我们回来再围成一个圆圈。”游戏结束时老师这样对大家说道。

学生们迅速移动各自的椅子，围着教室形成了一个大圆圈。他们之前这样做过，所以知道最好是围成一个很漂亮的圆，这样每个人都可以看到和听到其他人。他们知道分享时的规则，最近他们已经把这些写在海报纸上，贴在了教室的墙上。

“玛雅，你能再给大家说一遍分享的规则吗？”老师问道。

玛雅于是站起身向大家读墙上的规则：

* 我们同意在分享时不打断别人或离开教室；
* 我们同意一次只有一个人发言；
* 我们同意说话前要先得到老师的许可；

* 我们同意讲话时只谈论我们自身，使用“我……”字句陈述；
* 我们同意发言时要面向大家，而不是只看着某一个人；
* 我们同意一个人发言时，其余人应关注他／她；
* 我们同意允许任何人表达和分享任何的感受；
* 我们同意应尊重每个人讲话的所有内容，并对其保密，课后

不再谈论。

“谢谢你，玛雅。好的，谁想和大家分享你刚才的体验呢？好，利尔。”

“当我刚开始描述杰森时，我感到有些不自在，觉得这样做会冒犯他。同时，我也发现自己很难抛开一切的想法和评判。我觉得尴尬，有些不好意思，尤其是杰森那么专注地盯着我。过了一会儿我才进入到非常认真仔细的观察中。杰森鼻子的形状一下子吸引了我，我试着从上面、下面、侧面等各个角度观察它。要是时间再多些的话，我会看得更全面些……轮到我不说话，接受观察时，我同样觉得很有趣，因为我刚才观察的对象开始活动了，还开口讲话了。”

“谢谢你，利尔。好的，戴夫，你来讲一讲。”

“我很喜欢这个游戏，它让我用不一样的眼光来看一个人。这样观察一个人真的很不同。说真的，我想和这里的每一个人都做一遍这个游戏。”

“谢谢你，戴夫。好的，艾利森了。”

“我必须坦白，当山姆开始注视着我时，我感到有点害怕。我忍不住想:他一定看出了我长相上所有的缺点了。我一时涨红了脸，觉得很不自在。但山姆对我的描述听起来不错，也很客观，所以我又感到轻松了。但我还是要说，让别人这样细致地扫描自己，的确是一种很特别的经历。”

“被扫描……”

“我是觉得他刚才就像是用放大镜把我仔细检查了一番。”

“那你害怕的是什么呢，艾利森？”

“他可能会发现我外貌上所有不好看的地方。”

“那对你来说，这个环节值得注意的是什么？”

“……我害怕被别人评判……”

“谢谢你，艾利森。”

在更多的人与大家分享了自己的感受后，老师说道："好的，让我们来做另外一个游戏**盲目观察**。还是请你选择一个同伴，确定谁是A，谁是B。这次要选择一个原来没有和你一起做过游戏的人。都准备好了吗？好，这是一个非言语游戏，整个过程中请大家保持沉默，之后你们会有时间来说自己的体验。这个练习的目的是让你在没有眼睛帮助的情况下去看你要观察的人。现在，请A带上眼罩，B睁着眼睛，用手引导同伴触摸和体验教室里的物体和人，还要帮助同伴使用其他的感官来体验，让他用耳朵听、用鼻子闻，甚至用嘴巴尝一尝……但一定要尊重对方。这是一个体验'信任'的游戏，几分钟后彼此交换角色。还有什么问题吗？好的，那么现在开始。"

学生们彼此调整相互适应后，开始向四面八方移动。一些人在触摸桌子和椅子，一些人探索窗户和墙壁。还有一些人撞到了其他同学，并用手接触、探索对方的身体。很快，他们走遍了整个教室，呈现出各种姿态，包括趴在地板上。

"不要着急，慢慢来，"老师说道，"感受一下你所触摸到的东西是什么质地，把鼻子凑上去，闻一闻……"

有的人碰到了其他同学，忍不住笑起来。

"在你探索的时候要注意体验自己的感受，你有多少是在用头脑想，有多少是在体验感知？"

几分钟后老师请大家交换角色："停下来，每个人都停下来。不要说话，现在轮到B带上眼罩，A开始引导B去触摸不同的物体。"

又过了几分钟，学生们又围成一个大圈，开始分享彼此的体验。他们很兴奋，都体验到了一些新鲜的感受。通过感官来体会，通过手指来看，让思维平静下来，只是投入在观察的体验中。

"大家不要把这种体验想得太复杂了，"老师提醒说，"我们的目的不是做出什么深奥的哲学论断。可能会遇到一些人和我们讨论，他们或许会不同意我们所谈论的一些东西。这都很正常。我

们并不是要制订什么心理定律。我们真正感兴趣的是找到一个目标，让我们来关注、放松、互动分享和共同成长。我们看重的是这个教育的过程，而不是什么高深的理论。而这个教育过程的第一步就是让我们大家认识自己看待或观察生活的方式，更重要的是来认识我们看待自己的方式。

“我们以后还有很多机会进行这方面的活动，也希望这种方式会逐渐成为你们的习惯，那就是：不要妄加推测，先要投入地看！察看一下你的思绪，放下你的想法；察看一下你的感受，和这个感受在一起。去看你面前的事物，如果你不喜欢，就去改变你看待它的方式。不论何时遇到难事，首先应该做的是让自己停下来，收住一切想法，认真地看一看面临的状况：究竟发生了什么？让自己再回看一遍：我看待事物的方式正确吗？哪些是我的臆测？哪些是我的想法、我的信念、我的投射？我可以换种方式来看待这一切吗？……这也是我们要通过游戏活动来共同探讨的内容。几次课程之后，你就可以成为重塑自身认识的专家了。这就像摄影或摄像一样，从不同的方向选定画面。作为作业，在下次课前，我请大家再次阅读一下你们以街头照相机的身份做下的记录。我想请你们再添加一幅图景：在你的照相机前有人发生了冲突，有人非常的情绪化。要注意舍去解释推断的内容，只留下描述性的内容，做事实性的观察。”

本次课程结束时，老师感谢学生们的积极参与和坦诚相对。他提醒大家准备一个笔记本，用来做笔记，记下课上的练习活动和课后的随感。

做日志

1．买一个笔记本，写上自己的名字。

2．每天至少用5分钟时间来记日志。当自己反省时、静静地思考时、碰到棘手之事需要理清纷繁的思绪时，就是记日志的最

好时机。

3. 记下每节课后你的体验和实际做法，记下你从课堂中获得的启发与领悟。

4. 记下你认为重要的所见所感、所思所想。你同样可以在课堂中随时记下你的感受。

5. 对每一条记录都注明日期。

6. 只写自己：你内心的变化、感受、想法、需求和渴望，你的见解、顿悟、梦想、期待和愿望……

7. 只与你想要分享的人分享你的日志。日志是你的，不需要交给老师。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 不存在绝对的客观

◆ 我们都是透过有色过滤镜来观察生活的

◆ 我眼中的一切都包含了我个人对它的理解和认识

◆ 适用于我的并不一定适用于其他人

◆ 由“尚且不知”这一立场看待事物更有力量

◆ 由“尚且不知”这一立场看待事物可以打开新的可能性

◆ 改变我们对他人的看法要比改变他人的看法更容易

◆ 我们对他人（和生活）的认知可以让我们更清楚地看到的不是他人，而恰恰是我们自身

◆ 跳出自我的小世界，可以更好地观察和认识自己

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 我所看见的就是真实的
- 我所知道的就是正确的
- 我所感受到的就是肯定的
- 我所想到的就是确实的
- 事物是我所看到的模样
- 如果你看待事物的方式和我不一样，那就戴上我的眼镜

注意：每一章节后面的这些"策略"并非全部，还有其他类似的可以自行补充，添加一些属于你的策略。

更多的练习活动

第一印象

分成小组，每组 8—10 人。为每人准备一张大号的纸（A3），每张纸都贴上一张图片（来自杂志或报纸），图片上是表情不同的人脸，他们来自不同的文化背景，拥有不同的年龄和学历……要求活动的参与者在图片的下面写下他们对这张人脸的第一印象。然后，每个人把自己写的内容轻轻折起来，传给坐在自己右手边的人，同时接过左手边的人传过来的纸。同样的程序再次开始，仍是写下你对图片中人脸的第一印象，然后把自己写的内容折起来，将纸传递给右手边的人。当所有的图片都经过了每个人的评判后，展开来阅读大家不同的"第一印象"，分享其中的差异性和相关性。

观察

在桌子上摆放一些物体（15—25 个），用一块布把它们罩起来。让参与者站在桌前，以便看得清楚。掀开罩布，让他们看 1—2 分钟后再盖起来。然后让参与者把这些物体一一列出来。

其他的选择：让参与者看过物体后，转过身或闭上眼睛。把其中几个物体（3—5 个）从桌子上拿走或移动它们的位置，再让参与者说出哪些物体被拿走了或是变换了位置。

谁是领队？

教室内没有任何物品，参与者站成一个圆圈。一个参与者走出教室。从剩下的人中选出一个领队带领大家做出各种不同的动作，做动作时要非常谨慎，不要让人一眼识别出是你首先做的这些动作。可以做的动作有刮鼻子、拍脑袋以及发出可笑的声音等各种滑稽的动作。他们开始第一个动作时，出去的那个参与者回来了。他要在 3 分钟内指认出谁是领队。如果他不能做到，就要接受处罚：站在圈中做一些滑稽动作，表演一项体育活动，唱一首歌或者模仿一种动物的叫声……具体内容大家可以自由决定。

接着，刚才的领队走出教室，剩下的人选出一个新的领队，继续同样的游戏。

2
感受在身不在脑

“杰瑞米，请过来一下。好，闭上眼睛，伸出一只手。我会在你手上放一样东西，请告诉大家你的感受，好吗？”

老师从口袋里拿出一把很大的门钥匙放入杰瑞米的手中。杰瑞米细细摸索了一番，很快就大声说道：“是把钥匙。”

“谢谢你，杰瑞米。帕特西娅，请你也过来一下。”

同样，帕特西娅走过来，闭上眼睛，伸出了一只手。老师把一支粉笔放在她手里，问道：“你感觉到了什么？”

帕特西娅用手掂量一会儿，答道：“是粉笔。”

“谢谢你的合作，帕特西娅。”老师让她回到座位上去后，接着说道，“大家觉得这有意思吗？谁能告诉我究竟是怎么一回事？你都看到了什么？好的，艾伦，你来谈一谈。”

“他们眼睛看不到。”艾伦留着一头长发，看上去总有些不伦不类，那么可爱好玩。听他这么说，大家都忍不住大笑起来。

“我们当然看不到！”杰瑞米喊道，“我们必须得闭上眼睛！”

老师接着说：“艾伦，你说得很对，他们看不到。那他们在做什么呢？”

“他们在思考。”艾伦答道。

“太对了，艾伦。他们是在思考！到这里来，艾伦。闭上眼睛，我把一样东西放在你手里，你感受到了什么？”

“它是冰冷的，有些重量，可以在手心里滚动。”

“太好了，艾伦。再来感受一下这个东西。”老师说着把一本书放到艾伦的手中。

“噢，这个可重多了，干燥平滑，摸上去既柔软又冰凉。”

“谢谢你，艾伦。”

艾伦回到了座位上，老师继续解释道：

“这只是一个演示。这样做的目的是让你们看到我们的思维意识是如何影响我们的现实生活的。大多数时间，我们并没有活在我们的身体里，而是活在我们的头脑里。我们不是和我们的感受在一起，而是处在我们的解释、想法、信念之中，评判我们的经验，给它们贴上标签。这样做可以为我们提供一些创造性的机会、理解及抽象思维等，但同时也潜藏着一种危险：我们的思维会使我们脱离环境，脱离我们的身体。更糟糕的是，如果我们沉迷于个人的臆断解释中，就很难与周围进行顺畅清楚的交流，特别是在处理情绪问题方面。所以，情商教育的目标就是要让我们与我们的身体感受重新建立起直接明了的联结。活在当下，觉察我们身体里发生的事，这是我们更为准确看待事物的一部分，是我们更有效率地生活的基石。”

“好，让我们来做个小练习。

“请大家都舒服地坐直身体，两脚平放在地上，闭上眼睛，全身放松。只是关注你的呼吸，注意你的呼吸有多深或多浅……注意你呼吸时的感觉、空气如何流过你的鼻腔、你腹部的运动……感受你的身体与椅子的接触、双脚与地板的接触，关注你体内所有的感受……也许你可以感觉到自己的心跳……不论体内有何种感受，都让它自然舒展，让它在那里……好，现在做一次深呼吸，在呼出这口气时，让自己更为放松一些。如果你这样感觉舒服，可以多做几次深呼吸……只是关注你的感受……不需要去思考。只是感觉你的呼吸……注意区分想法与感受的不同……觉察你的思考，放松你的想法……把你的意识集中在你此时此刻的感受上……让自己融入其中，和这些感受在一起……只是感受……（30秒）”

“现在，请做好准备回到日常清醒的状态，按照自己的节奏睁开眼睛，感觉和我们重新完全联结在一起。”

当学生们睁开了眼睛，老师走到黑板前问大家："你们刚才身体上有什么反应？让我们一一列出来，只说身体上的感官反应，有哪些呢？"

学生纷纷说出了自己的感受：头痛、酸疼、燥热、僵硬……老师把这些一一写在黑板上。很快就出来了下面这个列表：

身体的感觉

疼痛	沉重	紧张
虚弱	僵硬	摇晃
发笑	燥热	出汗
强壮	发冷	流泪

"好，就写这些吧。肯定还有很多，尤其是触觉和味觉方面的感受。那么，你们现在有何感受呢？戴夫，你来说说。"

"我想小便。"

"好的，戴夫，这肯定是一种身体感觉。还有吗？好，简。"

"我觉得肚子有点疼……我可以忍受，但有点不舒服。"

"谢谢你，简。这很有趣，让我们来看一下我们所使用的交流感受的词语。她先是说出一种身体感受：疼痛。接着她又说感觉不舒服。简，疼痛和不舒服之间有什么不同呢？"

"……我不知道，只是用另一种表达方式说出来。"

"简，当你说'我可以忍受，但有点不舒服'时，你的头脑在想什么呢？"

“在描述我的感觉。”

“没错，你在评估自己身体的感觉。这是正常的，我不是说你们不应该这样做。我们来看一下我们的沟通方式：我们用言语来标记躯体感受——这种感受我们有时称之为情绪——并加以评估解释。我们试图解释这些感受，而最终我们往往是忘记了身体的感觉，只谈论所认定的引起反应的原因了，也就是说外在因素占据了我们所有的注意力。比如：

“此时我感觉全身乏力，胸口憋闷。

“我的思维告诉我：‘我感到难过。’

“我的思维进一步解释：‘我感觉孤独。’

“下一步，我理解为‘我感到被人抛弃了’。

“下一步，我知道为什么，正因为‘你抛弃了我’。

“下一步，我脑子一片混乱，‘你没有权力这么打击我！’

“下一步，我对你愤恨难平，我已完全注意不到自身的感受了……

“看清楚这个过程了吗？大部分人经常就是这样的一个反应过程。这会产生什么结果？……好，特西？”

“会导致冲突。”

“是的，会导致冲突、疼痛、悲伤、郁闷，最终是一败涂地的人生。所以，我想让你们学会的就是尽可能回归你最初的身体感受，并用合适的言语表达出来。为什么要这样做呢？因为这样做会让你更贴近自身，会让你更容易与他人交流，并得到别人的理解和接纳……我们已经列出一些躯体感觉，而我们经常用词语对我们所感受到的给予解释。我们可以把那些接近躯体感觉的感受，那些表明我们状态的感受列出来吗？”

很快，下面这个列表就出来了：

感受

紧张	羞愧	沮丧
害怕	嫉妒	骄傲
高兴	紧张	兴奋
迷惑	开心	厌倦
自信	劳累	无辜
受挫	恶心	狂喜
失望	快乐	伤感
恐慌	喜悦	信任
痛恨	焦躁	惊恐
生气	恐惧	愉快
伤心	内疚	愤恨

"我们先写这么多吧，当然还有很多。可能你们已经注意到了，这里有些感受是'好的'感受，让我们感觉舒服的，而更多的是让我们感觉不舒服的'坏的'感受。这和我们的需求得到的满足程度有关，这一点我们会在后面的章节进一步讨论。现在我要问大家另一个问题：是否有可能我们觉察不到身体的感受？西蒙，你说。"

"我们有可能觉察不到这些感受。"

"请举个例子，西蒙。"

"在我非常忙碌时，我饿了，我甚至都觉察不到。"

"很好。奥利亚，可否再给我们一些例子？"

"如果我聚精会神做某件事时，我可能感觉不到我的头痛。"

"好的，琳达来说一说。"

"我或许觉察不到自己的歉疚。"

"还有吗？苏，该你了。"

“也许我感到生气、紧张，但不会让它们表现出来。”

“好，戴夫来说一说。”

“有时我感觉想哭，但我认为不应该哭，所以我尽力忍住或把它抛在脑后。”

“谢谢。的确，有很多方式让我们觉察不到自己的感受。让我们来看一看为什么我们会这样做，我们具体又是怎么做的。”老师在黑板上写道：

我们为什么制止自己的感受？

没有时间

有其他兴趣或要紧的事

内疚（有这样的感受不合适）

所受教育（我们不应……）

担心（要是让别人知道了该怎么办，他们或许会讨厌我）

我们如何制止自己的感受？

想其他的事

喝酒、抽烟或做其他给人快感的事

逃离

遗忘

“当然，还有很多。在日常生活中，你可以继续想想自己的情

况，课后继续完善自己的列表。我想请你们观察一下自己所用的停止感受的方式，下次课上我们一起来分享。现在，我想知道的是：不去感受或脱离我们的感受会有什么样的后果？让我们做个列表。”

脱离自己感受的后果

不开心	肌肉紧张
无力	呼吸浅
低效	疼痛

“这些后果可真惊人，可以说我们为脱离感受付出相当大的代价！让我们现在来做个游戏。我这里有30张卡片，每张卡片上写有一种感受。大家轮流来到前面抽取一张卡片，把上面的感受表演出来。表演时不要说话，只是借助神态和表情。在表演前，认真揣摩一下如何让身体真的有这种感受，花时间准备一下。好，让我们开始。”

艾丽森走上来抽了张卡片，她默读道：**“感到恶心。”**于是，她装扮成一个正在呕吐的人，弯着腰双手揉着胃部。其他人纷纷说出自己的理解：不舒服、痛苦、恶心……接下来杰森上来抽卡片，这次是**“伤心”**。他吸了一口气，表情变得严肃，脸也拉长了，目光空洞，双肩上下起伏着，嘴巴也微微撅着……

“保持住，杰森，”老师插进来，“你能够感觉到这种感受吗，杰森？待在这种状态里，认真体会一下，注意你的体态和面目表情。让这种感受蔓延全身，看它如何进入到你选择的心境中。看看你想发出怎样的声音？不是言语，只是声音……”老师又转而面对大家，“现在请大家都试着模仿杰森的姿势和神情，用身体来联结

这种感受。在你还未全心体验这种感觉时，你的思维是不是已经准备做出解释和评判了呢？这个游戏的目的是体验感觉，而不是先说出感觉的名称。所以，当你接触到这种感觉后，再把它用词语说出来。”

大家试着体验杰森所表达的感觉，面目表情都显得很痛苦。很快大家小声地说出了一些词语：绝望、郁闷、伤心……杰森等大家说出正确答案后立刻露出了欢快的笑容，其他人也都觉得轻松了许多。奥利亚抽到了卡片**“信心”**。她吸一口气，让信心灌注到全身。她用了一点时间，究竟是怎样的感觉？渐渐地，她整个人灿烂起来，脸上露出淡淡的微笑，双肩放松，呼吸平稳……大家被深深吸引了，也都进入状态，仔细模仿每个细节，肩膀放平，抬头挺胸，脸上绽放出同样的微笑。开心、乐观、满足、幸福、信心……对啦！接着大家又依次表演了**“愤怒”**、**“嫉妒”**、**“好奇”**、**“放松”**、**“吃惊”**、**“狂喜”**、**“怀疑”**、**“天真”**、**“内疚”**、**“急躁”**、**“谨慎”**、**“决心”**、**“调皮”**等感受。

每个人都尝试一遍之后，老师邀请大家分享感受：

“大家都做得很出色。玩这个游戏有怎样的感受？带给你怎样的启发？……好的，吉姆。”

“我发现这个游戏很吸引人。我从来没有想到这些感受可以如此容易地表演出来，真正地去体验。有些感受我很熟悉，有些不太熟悉或不太情愿去体验，或许是太过熟悉了吧……”

“好的，西蒙。”

“给我印象最深的是，一种感受可以如此容易地转换成另一种。这一点让我在想，你知道这就像……也许这其中有一种技能，我可以在我的日常生活中去发展和运用……”

“想法非常好，西蒙。该特娜了。”

“我不明白为什么在这里做起来好像很简单，可实际生活中我们常常陷入某种感受不能自拔，不知如何管理这些情绪。”

“对！这正是情商教育的目标所在。如果我们想自由调控我们



的感受和情绪，就需要培养一系列技能：

1. 我们必须体验真实的感受。

2. 我们必须能够说出感受背后的需要。

3. 我们必须能够拥有自己的感受，并对之负责。

4. 我们必须能够交流我们的感受和需要。



“这些技能是我们往后的课程中大家首先要学习的。现在，我想让你们做的就是继续体验你有的任何感受，我想让你们成为认可自己感受的专家，尽最大可能把这些感受带回到身体，而不要有任何解释评判。在日常生活中更要尽可能运用这些技能：相互鼓励感觉感受并勇于表达。其实，感受只是感受，它们时来时去，总是不断变化着。不要抓着某种感受不放，不要把你的感受认为是你，某种感受消退了，就随它去吧；某种感受又来了，就欢迎它吧。把它当做一种游戏，充分享受其中的快乐。

“我还想再明确一点，你要保证的唯一一件事就是只说自己，因为你只是知道你自己的感受。唯一有效的表达是‘我字句陈述’：我感觉这个……我感觉那个……这是一条我们将要反复练习的黄金法则。我举个例子，如果你对别人说‘那件事真吓死人了！’或‘这儿冻死了！’，会怎样呢？……帕特西亚你来说说。”

“这种表达方法同时也代别人说话了。”

“是的，这样的结果就是别人没有表达自身感受的空间了，而

你的交流世界是封闭的。这种情况在谈恋爱的男女之间尤为常见，比如你说：‘我们在一起不是很开心吗！’这给对方留下多少空间表达他的感受呢？没有，对吧？这其实就像你在说‘我们彼此相爱，不是吗？’而对方则咽下了到口的话，觉得自己被剥夺了表达真实感受的权利，没有得到认可。所以，尽可能只说你自己，使用我字句也就是用‘我’来开头表达自己感受的句子，而且要是真正的感受陈述。而不是‘我觉得你让我紧张’这样的句子，这并没有真正地陈述一种感受。帕特西亚，你会怎样改正这句话？”

“我觉得紧张。”

“对。还可以用更好的说法：‘我觉得有些烦躁、胸闷’，或是‘我突然想咬指头’。不论怎么说，都不要为别人的感受代言，特别是情绪激动时。去问别人‘你怎么看呢？’、‘你对此有何感受？’，这样总是会更好。

“让我们最后再做个游戏，游戏的名字是水平上升。这是一个非常温和的游戏，会让你们的身体密切接触，所以一定要认真，要彼此尊重。大家分成3组，每组10个人，站着围成一个小圈。每次有一个人躺在圈的中心，伸开四肢，闭上眼睛，双臂交叉放于胸前，放松身心。组里其他人都蹲下身子，温和地把手置于躺着的人身下，其中一个人把手放在这个人头部的下面，然后一起小心、平稳、缓慢地把这个人抬起来，你们也跟着就慢慢站起来，一直抬到你们腰那么高。接着轻轻地摇晃……在温柔地前后摇晃



几分钟之后，你们再一起配合完美地把这个人小心放下来……非常棒！……慢慢来，你们准备好后轮流来做，再让另外一个人躺下去……”

当大家做完活动后，教室里洋溢着安静和信任的氛围。他们围坐成一个圆圈分享这个游戏以及这次课的感受。有更多感受得以表达，他们练习着敞开自己，谈论自身的感受，使用我字句陈述。老师提醒他们把体验写在日志上，课后要复习从课中学习到的东西，练习清晰的观察，识别无用的策略，使用有用的策略方法。最后他感谢大家的开放坦诚和热心参与。

注：做这个游戏时如果参与者足够强壮，可以把躺着的人举到肩膀处再轻微摇晃。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 不论怎样的感觉都可以去感受
- 体验而非去思考你的感受
- 感受是一种身体感知而无需解释
- 感受表达了需要被认可的深层需求
- 我的感受并不代表我
- 感受容易被转换

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 讲究情感就是软弱的表现
- 讲究情感就说明你有问题
- 可以控制压抑情绪的人是情商高的人
- 眼泪属于女人
- 我很坚强，我没有什么感受
- 情感丰富的人很难相处
- 我害怕自己的情绪
- 我为什么有这种感受呢？我需要分析、理解究竟是为什么

感受一览表（当需求没有得到认可或满足时的感受）

放纵	吃惊	痛苦	失败
受虐	生气	烦扰	泄气
上瘾	心烦	谨慎	轻视
苦恼	焦虑	发冷	沮丧
好斗	震惊	关心	绝望
烦躁	羞愧	迷惑	失望
惊醒	无措	受阻	消沉
恶心	惊恐	迷乱	惊讶
悲痛	受辱	悲观	怀疑
不信任	受伤	恼火	不情愿
烦乱	歇斯底里	无力	焦躁
无目标	生病	不解	紧张

犯困	羞怯	后悔	口渴
目瞪口呆	恐慌	宽慰	受威胁
尴尬	不安全	埋怨	胆小
激怒的	受惊的	伤心	疲倦
羡慕	易怒的	害怕的	感动的
发怒	恼火	轻视	疲惫不堪的
精疲力竭	嫉妒	动摇	受困
兴奋	孤独	羞愧	颤抖
恐惧	迷失	击垮	不舒服
受够了	疯狂	惊吓	不自在
不安	悲惨	害羞	不开心
脆弱	混乱	发晕	不满足
害怕	感动	困倦	不适
挫折	消极	抱歉	心情不佳
发火	紧张	摇摆不定	虚弱的
忧郁	麻木	挨饿	虚弱
性情	乖戾	受冒犯	紧张
愧疚	发脾气	紧迫	内向
心情沉重	受打击	进退两难	担忧
无助	疼痛	惊奇	犹豫
受苦	妄想	厌倦的	

课后练习

列一个需求得到认可或满足时的感受一览表（“积极”的感受）。

个人日志：

从你的日常生活中各找出三个下列情形的实例：

1. 否认他人的感受
2. 否认你的感受
3. 能清晰地表达自己的感受
4. 鼓励他人清楚地表达他们的感受
5. 认可别人的感受

写完日志后，你现在有何感受呢？

3
识别你的需要

“假设你在照看一个小孩儿，大约一周岁吧，还不会说话，但非常可爱。他对你面露笑容，完全信任你。你也非常爱这个小孩，想尽心尽力地照顾他。如果这个小孩突然开始哭，你会怎么做呢？利尔？”

“我会把他抱在怀里抚慰他。”





“你为什么要这样做呢，利尔？”

“让他感觉好一些。”

“你怎么知道这样会让他感觉好一点呢？”

“噢，我想是这样吧……其实我也不知道，只是这么认为的。”

“是的，利尔，你是假设会这样。那么有没有比假设更合适的行为呢？”

“我是不是应该认真看看他？”

“是的，利尔，看一看！要知道，‘看’不仅是瞪眼对着某个事物，而是把自己设定在一种接收的状态，全

神贯注地观察眼前的一切。想象一下你在对那个小孩这样做，你会观察什么？你会去看什么呢？”

“我想我会看看他有什么需要。”

“对了！你要找到他的需要。那么，让我们在这里来猜猜他会有什么需要，你认为可能会有什么需要？”

“可能是他尿裤子了。”

“很好，利尔。他需要换干净衣服了。”老师转身把“干净”写在了黑板上，“这个小孩还会有什么需要呢？”

“他可能……是饿了。”

“好，需要食物。还有吗？接着说。”

“他可能是渴了，冷了或是太热了，或是不舒服了……生病了，或者受惊吓了，不高兴了，因为……”

“停下，利尔。我们不是在寻找原因，不要推想原因，只需观察。”

一会儿，大家集思广益，列出了一个关于需要的清单：

需要

干净	接触	信任	食物	爱	秩序	水
空气	和谐	爱	温暖	睡眠	娱乐	玩耍
抚慰	移动					

“太好了！除此之外还有许多需要，你们还可以进一步完善这个单子。从这里可以看出，我们不但有身体上的需要，也有社会需要。不论我们冠以何种名称，需要就是需要，如果得不到满足，结果会怎样呢？”

“会哭起来。”坐在后排的艾伦说。

“是的，但哭泣已经是一种感受的表达了。如果需要得不到满

足，我们就感觉很糟糕，而我们的身体会发出相应的信号让我们知道。苏，哭泣可以表达什么样的感受？”

“伤心、痛苦……害怕、沮丧、惊恐、压力、被抛弃、吃惊……”

“谢谢你，苏。我想让你们清楚的是，在所有需要的底层，我们有基本需要，我们感觉好坏取决于这些需要是否得到满足。我们的需要越是强烈，感受也就越强烈。有需要和感觉都是很正常的，我们每个人都有，离开这些我们不可能生活。如果不倾听我们的需要就无法正常地维持生命，同样，我们还应维持我们的心理健康和精神健康。这些你们都知道，有需要和感受并不是什么新观点。但最有意思的是，大家要去培养这样一种能力：去看看感受背后隐藏着我们什么样的需要……如果你能够这样去做，学会正确地表达你的感受和需要，那么你的生活和人际关系都将大有改观，这会让你更有信心和力量，为你赢得更多机会，带来更多的成功。这也正是我们的目标所在。有什么问题吗？杰森？”

“如果我的需要无法与别人的需要相一致该怎么办呢？比如，我爱上了一个女孩，她对我毫无兴趣，而我却非常想请她出去玩。她根本认识不到我的需要。”

“好的，杰森。你的问题正是我们接下来要一起探讨的。首先，让我们想象一下你处在这种状况下，你会有怎样的感受？”

“我会感到很挫败。”

“好，用点时间真的进入到你的感受中，还有别的吗？进入到你的身体里。”

“我感到伤心，我感到胃有点紧紧的……”

“嗯，让自己待在这个感受里，告诉我：这个感受背后是你的什么需要？”

“我需要她。”

“杰森，‘她’是对你需要的回应。你关注的是外在的事物，而非内在的需要。这是你们要区分清楚的一个地方：需要（NEEDS）是不特定的，而想要（WANTS）是具体特定的。如果你口渴了，

你的需要是喝，而不是要可乐或某种牌子的饮料；你饿了，你的需要是吃，而不是要某块特定的蛋糕；你可能需要一双鞋子，而你想要的也许是那种特别的红鞋子……所以，我们现在找的是你的需要，当然，你想要的或渴望的也是很值得去探讨的。有欲望没有问题，能够表达出来也很重要。但现在，我们想要的是在需要和欲望之间做个区分。所以，杰森，在你这种爱的感受的背后是你什么样的需要呢？”

“我需要爱，我需要亲密关系，我需要认可。”

“非常好，杰森，谢谢你。这才是你真正的需要。请你想象一下你能够对你的一个好朋友，一个你信任的会倾听你的朋友，分享你的需要，你会有怎样的感觉？”

“也许会感觉好一些。”

“那么，现在再设想一下自己爱上别人却受到冷遇的情境……有怎样的感受呢？”

“还是一样，但感觉好一些。”

“你看，很多情况下，我们的需要得到认可要比得到满足更重要。或许，你的需要无法立刻得到满足，但只要你能认可自己的需要，就能够对关照它们有所帮助。这样做已经回应了我们的基本需要，即关照自我，与自我同在。让我们一起做个练习。”

老师拿出一叠卡片，给每个学生发一张卡片。

“每人的卡片上都有一句话或一个对话描述的情境，我请你们用几分钟考虑一下，写出这个情境可能关联的感受以及这些感受背后可能的需要。然后我们请大家轮流把你写的读出来。好，现在你们可以开始写了。”

几分钟后，大家准备好分享自己想出来的答案。

“玛雅，你卡片上写的是什么？”

“卡片上是这样写的——**一个男孩对他的母亲说：什么！你给他买了新鞋子？他总是想要什么就有什么，而我却什么都没有。**

几个月来，我一直对你说想要一个新背包！我认为其中的感受是：他感到嫉妒、愤怒。他的需要是：被认可、爱和更多关注。”

“谢谢你，玛雅。好的，琳达。”

“我的卡片上写的是——**父亲对女儿说：不要再烦我了，我要急着出去，我现在不能听你说这些！**父亲的感受是压力、急躁，或许还会头痛、无力或疲惫……他的需要可能是休息、安静，或许他需要倾诉一下。而女儿的感受可能是沮丧、伤心或内疚，她也许需要关心。”

“说得很好，琳达。轮到戴夫了。”

“我的卡片上是——**一个人对同班同学说：我不喜欢这所学校，这里没有人喜欢我，老师们也都讨厌我。**他的感受或许是怀疑、害怕、伤心和紧张。他需要爱和欣赏。”

“好，下一个。”

“我的卡片是——**母亲对女儿说：我干够了，整天做饭、洗碗、干家务、照看孩子……你可以待在家里帮我一把，而不是出去见朋友。**她的感受应该是受骗、劳累、嫉妒、不开心和悲伤。她需要爱、关心、娱乐、开心和休息。”

“很好，下一个。”

“我的卡片上写着——**救命啊，有蛇！**其中的感受有恐慌、害怕，需要安全和信任。”

“好，艾力森。”

“我的卡片上写的是——**我不能再这样了，我受够了这种生活。每天在如此肮脏的地方从早上 6 点一直要干到晚上 10 点，连太阳都看不见。**他表达的感受是绝望、疲惫不堪。他需要宽慰、阳光、开心、愉快和安全。”

等大家都完成这个练习后，老师说道：“我们来做个游戏。这是一个不需要言语的游戏，所以每个人从头到尾都要保持完全沉默，做完后我们再交流心得。你们可以打手势，进行非言语交流，

不能说话。我这里有一些彩色的圆点，我要把它们贴在你们的额头上。不要看，你们不知道自己额头上是什么颜色的圆点。等一下我会告诉你们要怎么做。”



老师在教室内走了一圈，把圆点分别贴在了每个同学的额头上。共有 5 种不同的颜色，数目并不一样：10 个蓝色圆点，10 个红色圆点，6 个黄色圆点，3 个绿色圆点，还有一个橙色圆点。学生们看不到自己额头上是什么颜色的。当学生们额头上都有一个圆点时，老师进一步说：

“好的，现在我要让你们分成组，相同颜色的同学成为一组。保持沉默，找到你那一组。”

学生们一时有些不知所措，但很快就有人开始给其他人打手势了。他们在教室内四处走动，互相推搡碰撞……开始形成了一些小组，可有些人还是面露疑色。那个戴着橙色圆点的男生还在拼命寻找同伴，但没有人能帮助他。最后大家都发现线索找到了自己的位置。只有那个橙色男生一个人孤零零站在那儿，这时他才意识到他一个人就是一个组。于是他笑了，很高兴地适应了自己的处境，而其他人都看着他，觉得有些歉疚。

“大家注意自己的感受，”老师说道，“注意自己想要的，你是否满意自己的处境？注意有什么不舒服的感觉。现在，我要让你们再次分组，不同颜色的人构成一组，每组同一种颜色不能出现两次。好，现在开始。”

大家再次乱成一团，寻找合适的人员搭配成组。这次戴有橙色和绿色圆点的人可就轻松自在了。而红色和蓝色圆点的人却四处碰壁，总是遭到新建小组的拒绝……最后，一些红色和蓝色的人找到了方法，彼此配对。

“好的，”老师又开始说了，“注意体验自己的感受，你对他人有着怎样的感受？你费心去帮助别人了吗？你是不是非常急于找到自己的归属？不得不拒绝别人时有何感受？与大家都不同又有何感受呢？现在让我们围成一个大圈，你可以把额头上的小圆点拿下来了。谁想分享在这个游戏中你体验到的感受和需要？好的，艾利克斯。”

“我是橙色的那一个。其实，我的惊奇要远胜于害怕，我不能说自己遭到了排斥，但我找不到自己的归属时的确感到非常挫败沮丧。”

“对，请让我插一句话，艾利克斯。请你尽可能地试着把你感受背后的需要说出来，好吗？继续。”

“噢，最开始的时候我需要找到自己的小组。后来看到似乎没有人能帮助我，我开始感到非常懊恼和沮丧，我想我需要帮助，对吧？我那时的确需要帮助！但没人能帮我，所以我变得无助。我感到靠自己找不到办法，只是傻傻地站在那里，除了给别人一些指示，不知该做些什么了。最后我才突然意识到他们都找到了小组，就剩下我一个人，这时我倒感觉好多了。从挫败沮丧，我转而感到一种骄傲，有一种与众不同的感觉。并且大家都看着我一



个人，我感觉得到了认可，觉得挺开心的。我想我的需要就是得到别人的认可，否则的话我可能会感到很难受的。不管怎么说，到了游戏的第二个阶段，我就感到很轻松了，因为别的组的人都抢着跑向我，和我紧紧站在一起……而此时的我只需怡然自得地站在那里就可以了。”

“很好，”老师说道，其他人都开心地笑起来，“还有谁想分享？好的，卡特琳娜。”

“最初我感到很茫然，我想我需要有个人拉着我的手，把我送到我应该属于的小组，但没有人这么做。所以一时我觉得自己很笨，似乎连自己是谁都不知道了，可我也真不知道自己究竟是什么颜色的。接着有人给我打手势让我过去，我顿时感到非常宽慰。这之后我就安心多了，也知道自己额头上是什么颜色了。游戏的第二部分对我而言更糟糕。不知为什么我总是晚到一步，似乎到处都是红色的人，我一跑向某个组，想着可以顺利加入、放松一会儿了，但马上他们就拒绝了我。我感到很绝望，我需要……我也不太清楚，我想我需要找到属于自己的地方。当然，最后我和皮特合成了一组。”

“那么整个游戏过程中你有没有帮助过别人呢，卡特琳娜？”

“帮了一点吧，或许我做得很不够。我一直想的就是为自己找到答案。或许我动作太慢了，反应有些迟钝，我是过了好一会儿才明白该怎么做的。”

“谢谢你，卡特琳娜。那么，这个游戏与我们现实生活中的情境有什么联系吗？你们能从中发现什么吗？好的，西蒙。”

“显然这个游戏是关于族群与歧视、排斥和成见的。”

“很好，西蒙。你能从你的生活中找出一个例子来反映这种歧视吗？”

“噢，我想可以吧。应该有很多这样的例子。我想每个族群往往都有自己的标准，来判断谁是属于他们的，而谁又不是属于他们的。”

“你观察得很正确，西蒙，有具体的例子吗？”

“比如文化群体、种族、民族，甚至是学校、班级、专业小组、家庭……”

“好的，对于这些特定标准的严格应用，你有何感受？”

“这其中蕴藏着某种不公正，对他人的伤害、排斥，还有某种武断。”

“那么，这些感受背后又有什么样的需要呢？”

“需要融入，需要开放、坦诚和认可，需要宽容。”

“那么你对这个游戏的结论是什么，西蒙？”

“玩这个游戏一直都很开心，但还是汇成一个大组的时候感觉最好，这是我们每个人都属于的地方。”

“谢谢你，西蒙。”

当大家都分享完彼此的感受后，老师感谢大家的真诚参与和热情投入。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 有需要是正常的
- “消极”（不舒服）的感受是需要没有得到满足的表现
- 我们的需要在得到满足前必须先得到认可
- 正确地认可一种需要已是问题解决的一部分
- 我可以处理我自身的需要
- 我可以听出别人态度和感受背后潜藏的需要

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 你必须照顾到我的需要
- 你不需要那些
- 我告诉你需要什么

课外练习

下列感受中可能潜藏的需要是什么？

遗弃	困倦	孤独	激怒	寒冷	眩晕	虐待
后悔	挨饿	急躁	被拒绝	担忧	压力	失望
伤心	惊吓	脆弱	内疚	尴尬	疲惫	妄想
无方向	迷茫	虚弱	怀疑	厌倦	嫉妒	恶心

需要一览表

身体需要：

丰富	庇护	行动	空气	金钱	热量	舒适
休息	水	能量	空间	领地	锻炼	灯光
活动	食物	快乐	笑声	干净	睡眠	健康
安全	性欲	阳光	抚摸			

社会需要：

接受	友谊	爱	归属	欣赏	承认	自主
选择	自由	交流	信任	关心	接触	纪律
倾听	家庭	真相	诚实	公正	母亲	父亲
目标	娱乐	笑声	秩序	节奏	亲近	安全

尊重成功　沉默　支持　领地　认同

精神需要：

爱　美丽　祝贺　统一　融合　创造性　优雅　和谐　灵感
快乐　轻松　和平　秩序　梦想　价值　真实　光明　智慧
意义　平衡　幽默　无限　公正

个人日志：

从现实生活中找出你拥有清晰而强烈的感受的三个情境。然后摆脱所有的想法和解释，把感受带回身体的直接反应，识别这些感受背后的深层需要，同时还可以找出与这些感受相关的具体要求。

你从“需要”和“要”的区别中学习到什么？

4 如何提出有效的请求

所有的桌椅都移到边上，以便腾出地方来做游戏。

“让我们站成一圈，”老师说，“这个游戏叫做**洗车**，也就是说你们要轮流把自己看做是一辆汽车，正通过一辆完全自动化的洗车机。这台机器完全按照你的意愿工作，但是在你开始清洗之前必须要说你需要什么样的洗法。现在，请面对面站成两行，保持一臂距离（大约 80 厘米）。每一行的同学肩并肩地站着，两行之间的通路就当是洗车道，好吗？你的手要按照顾客的指示移动，或者慢慢地轻抚，或者较有力地触摸、擦洗、拍打、擦亮……但是决不能弄坏‘汽车’！要小心，要有礼貌。这辆洗车机是用来保养汽车的，汽车司机完全信任它，而洗车机要完全按照司机提出的需求洗车。每个人从这边依次准备在洗车道中通过。你要非常清楚地宣布你是哪种车、目前的车况如何、你需要什么样的服务。比如说：‘我是新型奔驰，我只需要轻轻地把车身擦亮就可以了。’或者：‘我是辆生锈的旧大众汽车，我需要全方位彻底地清洗。’然后，‘汽车’以它想要的速度在洗车道上移动。你可以用 10 秒钟穿过车道或者在那儿快乐地停留 3 分钟，这完全取决于你自己。但是你不能掉头向后走，洗车机会小心翼翼地回应你的需求的。穿过洗车道后，你要重新回到队尾，然后下一个人再开始。如果你戴着眼镜，经过洗车机时可以把眼镜给我。有什么问题吗？好的，乔伊思。”

“如果洗车机举止不敬怎么办？”

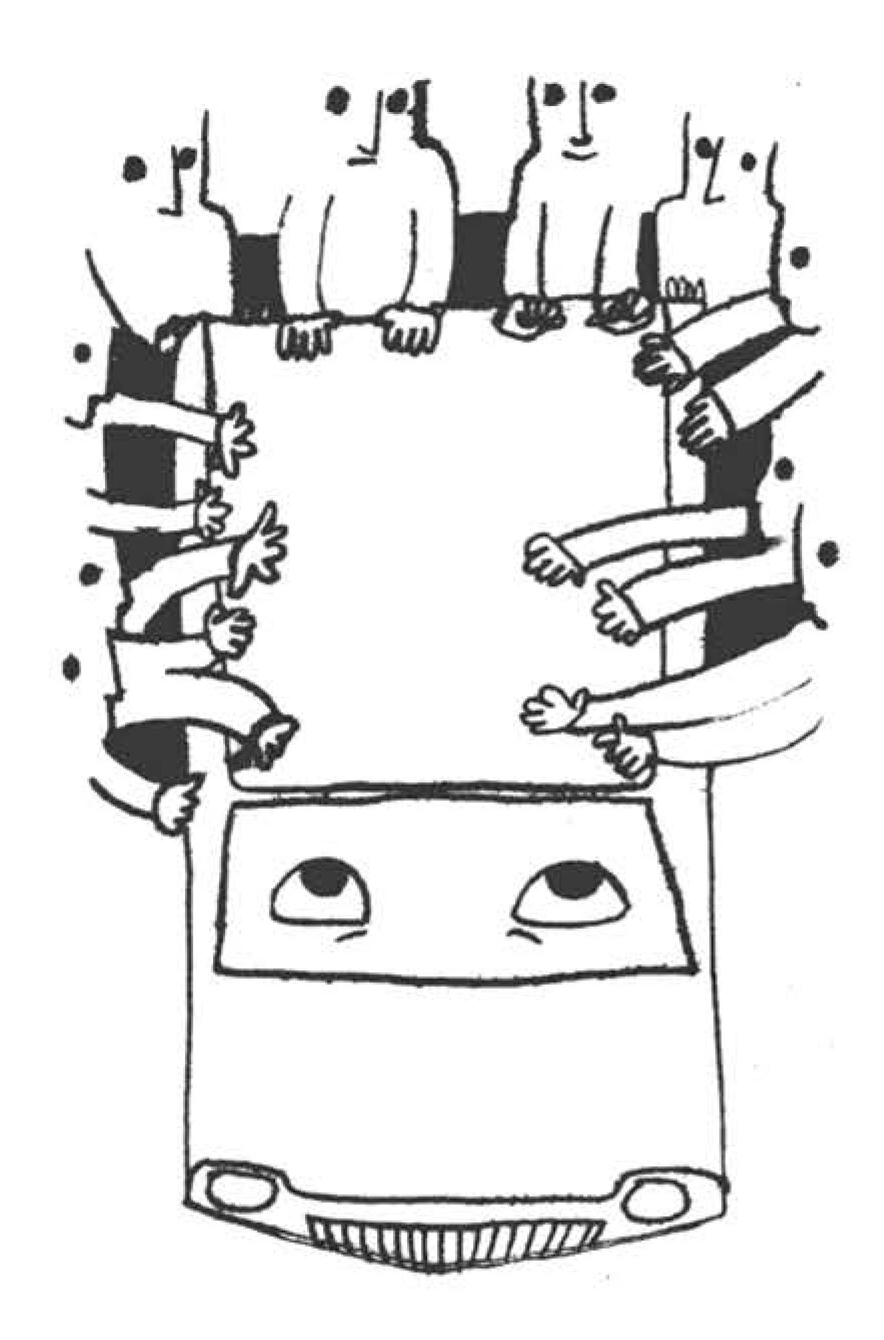
“对，你可以喊‘停止！’然后每个人就必须静止不动。然后我会请你表达你的感觉、需要和你的要求。好吗？准备好，开始！”

第一个准备好的是艾伦。他说：

“我是切诺基吉普车，刚刚越野探险回来，我需要彻底的清洗。”

大家的手开始上下移动，他慢慢地通过车道，得到了全身的按摩，而且看起来好像很陶醉。学生们热情高昂地探索着这种亲密接触的体验，同时注意着头部、脸部、肩膀、手臂、腿……几分钟过后，艾伦到了队尾，抖抖身子，表示弄干身上的水花，脸上绽放出开心的笑容……他走到队尾，接着是帕特丽夏上场了。

“我是全新的波罗车，最新的车型。我只需要轻轻拂拭灰尘即可。”



她慢慢向前走着，当别人的手在她身上移动时，她就忍不住开始咯咯地笑。她几乎想往回走，但又记起不可以这样。于是她闭上眼睛，试着让自己放松下来。大家的手从她的脸庞、头发到腿、脚轻轻地抚弄着。由于越来越放松，她开始放慢了步伐，陶醉其中。40 秒钟后，她到达队尾，放松地笑着加入到队伍中。

“我是一辆旧的白色美国敞篷车，我需要从里到外彻底地清洗。”休说，显

然对此非常渴望。

她确实如愿以偿，得到了前所未有的全身擦洗、轻刷和抚弄。她非常喜欢，从容不迫地通过车道。

杰瑞米走到洗车道的起点，大声说：

“我是保时捷，我需要轻抚、擦亮。”

大家都走过洗车机后，老师请他们再次围坐在一起交流彼此的感受：

“你在这个游戏中有着怎样的体验？是什么感觉？”

“非常棒！我们能再做一遍吗？”西蒙说。在坐的每个人都笑了，气氛变得轻松而快乐。

“我开始认为这个游戏让人害怕、不舒服，”安娜说，“我们永远不会知道这些手会做出什么冒昧的举动。一开始我非常不愿意，但是我必须承认进行到一半的时候，当我知道他们确实对我很尊重时，我就放松下来，开始玩得很开心了。”

“我觉得，自己可以有不同的选择是很有意思的。我可以轻松地接受它，或者加快速度早点离开。我想要的是彻底的清洗。我觉得在某些地方我想待时间长些，让这些手清洁，而在其他地方我就不想停下脚步。这真的完全取决于我自己的感受。”

“谢谢你戴夫。好，奥利维亚，你来说一说。”

“我自己也不清楚是需要轻柔的清洗还是彻底的清洗。我想我有点惧怕彻底的清洗，担心会有冒犯性的动作，但同时，我又对那些温和的清洗有些失望。我还是不知道我是否做出了正确的选择。”

随着交流的继续，同学们都表达了自己在游戏中的感觉和见解。过了一会儿，老师来到黑板前写道：

看

感觉

识别我们的需要

提出我们的要求

"今天的话题是说出我们想要的。来谈论一下说出我们想要的为什么会如此重要呢？我们不说出自己想要的会发生什么？好，杰瑞米，你来说一说。"

"我们就不能得到我们想要的。"

"确实是这样。小孩子经常以不合适的方式来表达他的要求，比如哭喊、尖叫、调皮捣蛋……可最终会得到什么呢？"

"打屁股呗。"

"正是，完全和他想要的相反。如果使用合适的策略，就能清清楚楚、大大方方地说出自己的要求，比如：我还饿，能再吃点东西吗？我想吃点糖；我需要人抱一抱……你只要清晰明确地说出你所想要的，你就有最好的机会得到它。如果你不说出自己的需求，还会出现什么结果呢？"

"我们不说就直接拿了。"

"是的！杰瑞米，试想一下，你爱上了一个漂亮的女孩，你想得到她的爱……你能想象出来吗？"

"可以。"他说。听到这里，大家脸上都露出了笑容，他也觉得有点不好意思。

"好，你是准备直截了当地向她表白呢，还是请她看电影，或是假装不会做数学题，让她帮你解答呢？"

"我可能会选择看电影。"

“很好，杰瑞米，我并非是责备你。这一点说明了我们经常性地试图从别人那里获得我们想要的，但却不会去冒太大风险，也不会去清晰明确地提出自己的想法需求。如果那个关系不像我刚才举的例子那么重要的话，我们可能就会把我们想要的强加给别人，而不去想他们会是怎样的感受。杰瑞米，设想你的小弟弟想和你们一起去看这场电影，而你当然想独自和这个女孩去。你打算怎么向他说明呢？”

“我会找办法确保他不能跟我去。”

“没错。你会给他许多压力。我仍然不会责备你，但是，我们想在此明确：当我们没有提出自己的需求时，我们就在给彼此施压。那么，我们处于压力时会是什么感受呢？”

“不太舒服。”

“我们会觉得没受到尊重，可能会感到被操控，或有种失落的感觉。这都很有可能导致挫败和冲突，也会引起关系的紧张和争斗……那么，皮特，设想你是一个女孩的男朋友已经有一段时间了，她希望永远和你在一起。你是属于她的，只要你一看别的女孩，她就觉得很没有安全感。皮特，那你会是什么感觉呢？”

“我会感到很大压力。”

“还有呢？”

“我会觉得受到了压制，被束缚着，没有了自由……”

“对，那你会怎样做呢？”

“我会和她分手。”

“那她会是什么感觉？”

“她会感觉很糟吧。”

“好的，她向你施加压力，而你由于挫败会离开她。如果你和她开诚布公地谈一谈将会怎样呢？如果你了解自己的感受和需要，你可以怎么向她明说呢，皮特？”

“我会让她认真听我说，倾听我的需要，给我一定的自由，不要把我和她的关系看做是全部。”

“这样不会更好吗？这样的话，她可能会听你说，然后让你听她说，倾听她的需要。如果你们能这么做的话，你们可能会达成一些清楚的约定。你肯定会感觉好很多……所以，要想让我们周围的人考虑到我们的需要，最好的方式就是在我们提出需求的同时，也让他们感受到尊重……如果我们不说出自己的需求，却认为他们会或者他们应该理解我们的需求，就会导致挫败、误解和怨恨。当然，我们必须首先识别自己的需要，我们究竟需要什么？我们想要什么？……在前面的课程中，我们已经看到为了识别我们真正的需要所在，与我们的感受联结是多么的重要。现在，假设我们知道我们自己的需求，但明确提出自己的需求并最终得到我们想要的却并非易事。有几条原则可以帮助我们表达需求，使我们最有可能获得好的结果。

“我们需要知道的第一件事就是：谁对我们的需要真正负责：正是我们自己！没有人欠我们的。我们都偶尔感觉到他人对我们负有义务。我们把自己放在了给别人施加压力的位置上，而不是去提出我们的需要。这种态度会行之无效并导致挫折感，我们还会有许多机会来探讨这个问题。另一方面，还有一种态度，就是我们自己负责一切的需求，不管我们提出什么样的需求，我们只是提出而已，我们提出来因为我们自己负责，我们为自己的需要寻求办法。我们不会硬性地让别人来为我们的需要提供答案。好的，下面看一下我列出的这个需求清单，找出一个你认为自己无法处理，而必须从别人那儿得到满足的需求。好的，琳达。”

“是不是爱、关注和认可？”琳达问。

“问得好，琳达。我正等着这个问题呢。琳达，让我问你个问题：如果你对一个人说‘我需要你的爱，你一定要爱我！’，这样行吗？”

“不行。”

“对，确实不成。你越是强求，越是糟糕。如果你极为渴求那个人的爱或者关注，你该怎么做才能得到呢？”

“我必须先要爱他／她，给予他／她关注。”

"完全正确，琳达。你只有尽可能地承担责任，使自己处于有力的位置，用内心涌出的力量去付出、信任，才能满足你自己的需求。我想说的是，重要的是不要认为来自他人的一切关爱都是理所当然的。请求并非命令，如果你施加压力的话，你得到的很有可能是屈服或者抵抗。这其中的任何一种都会导致某种形式的暴力和痛苦，最终是冲突或失败。这是不成的，这意味着一种失去了平衡的人际关系。任何时候只要你说'你必须'，其实你就剥夺了与你对话的这个人的权利，你实际上让他／她更加难以做你想让他／她做的事。这是行不通的。压力是行之无效的因素。所以，表达可接受的请求的第一个原则是：把要求表达为开放式的问题，让和我们交谈的人可以自由回答是或不是。开放的要求是让人可以有选择的要求。"

老师在黑板上写道：

1）要求必须是开放的、可协商的、不带任何压力的。

"这一点意味着不管你要求别人什么，你要考虑到他／她的需要和要求。你可能想要某样东西，而她或他需要的可能正好相反，对吧？这就是说你需要有技巧地交流。哪种策略会导致冲突和失败？哪种策略会促成创造性的解决方法，满足每个人的需要，出现双赢的局面？好的，艾莉森。"

"如果我需要别人的尊重，我会说：'离我远点！'我怎么能够以开放式的问题表达呢？这可能并不是我想要去协商的一件事。"

"我明白你的想法，艾莉森。谢谢你，这是一个供我们继续讨论的好例子。艾莉森，让我们试想某个人要追你，并向你施加压力以得到他想要的。他是在请求吗？"

"不是的。"

"所以他肯定会失败，因为他不知道促成成功的策略。他不知



道如何提出要求，也就只能采取强硬措施并落得个悻悻而归的下场，自然也不会高兴。好，艾莉森，花一秒钟的时间好好想象一下当时的情景，感觉一下你那时的感受……你感觉到什么？”

“我有点害怕，生气。可能生气多过害怕。”

“在这种情况中，你的需要是什么，艾莉森？”

“我想被尊重，想一个人待着，想被倾听。”

“那么，表达这些需要并得到满意结果的最好方法是什么呢？”

“我不知道。”

“如果你向他大喊：‘不要让我看到你！’”

“那样也许会伤害他或是让他更有攻击性。”

“确实如此。他或者悻悻离开或者态度更加强硬，两者都会撕破脸皮。艾莉森，你要怎样邀请他进行一种不同的交流，让你们两个都能觉得受到尊重呢？”

“我不知道。”

“如果你问他：‘你想要什么？’”

“我知道他想要什么。”

“艾莉森，我们以前探讨过这个问题。请记住：第一，你在假定。第二，你没有给他机会说出他想要什么、他是怎么感觉的以及他需要什么。如果你让他谈论他的感受并认可他的需要，如果你能认识到他的需要是非常合适的、应受到尊重的，但他为了得到满足而选择的方式是不合适的，他会感觉不一样吗？”

“我不知道……”

“试想你邀请他表达他的感受和愿望：‘你想要什么？你究竟是怎样的感觉？’听完他的话后，你告诉他：‘我完全理解你的感觉。我认为你对亲密、友谊或者爱情的愿望和需要是完全正常的、可以接受的。’这样会使他的态度有所改变吗？”

“是的，很可能。”

“当他感觉到你的关注、坦诚以及对他的需要和感觉的认可，你是不是有更好的机会发现你自己的感觉、需要和要求？”

“是的，我想是这样。”

“那么，你准备怎么做呢？”



“我要学习这种策略。”

“谢谢你，艾莉森。我们可以从这个例子中获得的启示是，在任何对峙中，如果我们能找到一种方法请彼此认清并表达自己的所想、所需、所感，就会使事情变得容易得多，就会为真正的交流开启一扇大门。这样也能给每个人机会来证明自己的存在，让大家相互认可并彼此接受。这也是避免冲突和痛苦的方法，是走向和平、友谊、关爱、尊重以及最终通往幸福生活的途径。还有什么问题吗？”

老师转向黑板，在黑板上写道：

2）要求必须是清晰明确的

“很显然，这句话的意思是我们绝对不应该假定别人可以感觉到或猜到我们想从他们那儿要什么。许多夫妻分手就是因为对方从来不做他们期盼的事故而积累了怨恨。他们都对对方寄予了很大期望，但是从来没有真正明确地表达过。所有问题都要以此为

开始：说出你所想要的，清楚明白地表达你的要求。需要一个例子？好，如果你回到家，你已经很饿了，想吃东西，但是好像没什么可吃的，怎么办？大家都在看电视，你说：‘我看你们已经吃完了！’‘是的。’你妈妈说。‘我饿了！’你回答道，好像那是一个清楚的要求。当然没人动。那么，在这里，什么是正确、清楚、明白的要求呢？好，肯。”

“亲爱的妈妈，现在您能给我做点我喜欢吃的饭菜吗？”

“不错，肯。但是这是个开放性的问题吗？你准备好听到否定的回答了吗？你为此留有余地了吗？”

“嗯……当然！”

“如果你妈妈让你自己做，在冰箱里找点东西吃你该怎么办？”

“我会说‘好的’。”

“但如果冰箱里什么都没有，你又真的很饿，怎么办？”

“……我会再找我妈妈，说：‘妈妈，请您为我做碗面好吗？’

“这回真的清楚明白了，很好！但如果她说：‘看，这是我最喜欢的电视节目。为什么你不能为自己做点面条呢？’怎么办？”

“我不会啊！”

“那么，在这里你有两个选择：或者你非常生气，并表现出来；或者你们商讨一个解决方法。你们会怎么讨论解决方法呢，肯？”

“我应该提出可以作为交换的条件？”

“是的，正是，要试图立刻引起你妈妈的关注，问问她会有什么提议，怎么样？”

“是的，‘嗨，妈妈，你觉得我该怎么做才能避免因营养不良而昏厥呢？’”

“非常好，肯。你现在说得越来越好了。那么，如果她说：‘亲爱的，你能等 10 分钟吗？先烧点水，我一会儿就来。’”

“很好。”

“那么，问题就解决了。要求必须清晰明白！好的，下一条，要求必须是现实的。

3）要求必须是现实可行的

“这是什么意思呢，山姆？”

“要求必须是有可能达到的？”

“你能给出一个不现实的要求的例子吗？”

“我现在就想要辆红色的法拉利汽车。”

“对。很显然，我们说出的要求往往与我们当前面对的现实不相符。如果你对你的女朋友或者男朋友说‘我想得到更多的关爱’，这个可能是可以接受的。但是如果你说‘我想让你每个周末都和我在一起’，或者‘从现在开始，你能每次都准时吗？’，这些都是不现实的要求。肯要他的母亲为他做顿好吃的，而他母亲正在看最喜欢的电视节目，这是现实的要求吗？也不是，但适当的策略就可以让自己的需求得到满足。

4）要求必须是积极肯定的

“如果你注意的话，你会发现要些你不想要的东西是多么容易。我们往往把注意力更多地集中在我们不想要的东西上，而不是我们想要的。不管是什么烦扰我们，总会找到简单的回应方法：‘请不要这样做！’但这不是创造性的交流，这样的要求也不会被心甘情愿地接受与满足……所以，要求必须是肯定的：‘你愿意这样做还是那样做？’”

“现在让我们来练习如何正确地表达要求。我要发给大家卡片，你们读出卡片的内容，重新提出一个正确的要求。请观察人们通过表达评判与压力来获得他们想要事物的倾向。很显然，这是行不通的。所有的紧张、挫败、愤怒都来源于此。所以我们要应用正确的策略、行得通的策略。这是给你们的卡片。”

老师把卡片发下去，学生们轮流读出卡片上的内容，并重新提出正确的要求。

“把音乐关了，我正在工作呢！”“可以把音乐关了吗？”

“我希望你来参加我的生日聚会！”“你会来参加我的生日聚会吗？”

“请不要再向我撒谎了！”“如果将来你能诚实的话，我会非常感激。”

“如果你不借我自行车，我就不会再和你说话了。”“你把自行车借给我对我非常重要。”

“不要这么自私嘛，让我吃点你的饼干。”“我能吃点儿吗？”

“你从来都不洗碗！轮到你洗了！”“你能尽份力帮忙洗洗碗吗？”

“不要把烟喷到我的脸上！”“如果你能在远点地方吸烟，我会非常感激。”

“如果你爱我，你就应该和我在一起而不是和朋友出去。”“如果你能和我在一起我会很高兴（但是你觉得什么重要就做什么）。”

“为什么洗完澡后你还是不把浴室打扫干净呢？在你之后洗真是痛苦。”“我们可以谈谈浴室吗，我们必须找到解决办法。你有什么建议？”

“来和我玩。”“你想和我一起玩吗？”

“抱抱我！”“你介意我拥抱你吗？”

说完后，大家还提出了一些问题。

“好，史蒂夫。”

“如果两个人的需求是对立的怎么办呢？比如我想今晚参加那个聚会，而我妈妈说：‘我想让你待在家里照顾妹妹，因为我得工

作。’我怎么顺利解决这个问题而不互相争吵呢？”

“问得好，史蒂夫。到底怎么做呢？”

“我不太确定她是否愿意进行任何形式的协商。”

“除了互相倾听，认可对方的需要，表达要求，互相尊重地商讨出一个满意的协定以外，没有其他的办法。在很多时候人们不知道如何正确地沟通，那些不会变通的人会给人带来最大的压力，也会喊叫得最厉害，以此来得到他想要的。这也是一场权力游戏，结果与他们以为的恰恰相反：弱者会轻易取胜。强者会找到办法放手并接受失败的局面。这不会让任何一方满意，因为它会行之无效和冲突。变通的方法就是正确地交流。让我们假设你们相互很了解，能够表达自己的感想，能够倾听对方的感受，但可能会有需要或愿望上的冲突。那么你能做的第一件事就是协商，找出补偿放弃的一方的办法。例如：‘好的，我晚上待在家里，但是你得让我明天去看电影。’你也可以用 1 到 10 的标尺来衡量一下你们各自不同的需要：‘我要出去的需要价值是 6，而你要工作的需要价值是 9。好的，但是，我可以问一下你能确保不会经常这样要求我吗？我会提前告诉你聚会的事。’如果你们互相信任，就会有助于解决问题。好的，玛雅。”

“我刚意识到我从来没有机会要求我所想要的，因为我的父母总是为我做决定。他们不让我表达我自己的选择。他们自以为知道我需要什么。”

“我明白你的意思，玛雅。我知道这不是件容易的事，但是这是你面对的很有意思的挑战。这对于你来说是个绝好的机会来练习我们在这儿学到的东西。你想和我们讲一个你父母为你做出决定而你不得不遵从的例子吗？”

“我父亲想让我成为律师，而我不想。”

“你想做什么，玛雅？”

“我还真不知道，但是我宁愿学语言，去旅游。而他们不想听这些。”



“玛雅，你父母是爱你的。记住这一点，耐心些。他们都是希望你好，担心你的选择不利于你的发展。绝大多数父母都是这样。如果你能注意到他们的关心，知道他们的爱，了解他们的担心，如果你能设法安抚他们的需要，一切都会变好的。你将能做你想做的事情。不要强求，不要吵架，慢慢来。他们这样做只是表明他们担心你可能做出错误的选择。耐心听，接受他们所做的，向他们温和地反馈你的看法，告诉他们这样是可以的。你可以先练习在小事情上提出你的要求，表明什么是你想要的，练习真诚的沟通，好吗？”

玛雅边听边点头。这一课结束之前，学生们做了另外一个叫**盲目相遇**的游戏：

“在屋子里自由走动，”老师说，“不要说话，（1 分钟时间）现在慢点走，闭上眼睛，接触你所触摸到的人。只要你觉得舒服自在，就继续你们的接触。如果你觉得想离开，那就走开。继续闭上眼睛，避免突然出现的任何接触……觉察你的感受、需要，觉察你是怎么通过触摸表达这些的。”

大概 10 分钟后，大家又围成圈，分享他们的感受。最后老师对他们表示感谢，大家在片刻的静默中结束了这次课。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 负责处理我需要的第一个人就是我自己
- 没有人欠我的
- 他人的需要和我的一样重要
- 如果我想让别人满足我的需要，我有责任清晰而明确地表达自己的要求
- 表达我的需求是让其得到满足的最好方法
- 要求必须要开放、明确、现实且肯定
- 如果我请求你去做，你会有什么感受

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 你欠我的
- 你必须
- 听我说
- 从你那儿得到满足是我的权利
- 你本应该知道或感觉到我想要的，我不必非得要说出来这些……

个人日志

找出你生活中一次不愉快的经历。说出你的感受，以及在这种感受背后的需要，正确地提出你的要求。

5
放下评判

“我准备了一些标签，”老师说，“我要把它们贴到你们的额头上。每个标签上都写着一种品质，你们不知道自己头上戴的是哪种品质。游戏过程中不能说话，请保持沉默，活动结束后你们会有时间分享自己的体验。在游戏中，你们要根据你们头上所戴的标签来互动交流。游戏的目的是要大家体验被贴上标签评判的感受，所以要注意觉察你的感受和如何看待彼此。”

老师打开包，把棉质丝带发给学生，让他们系在额头上。然后他把标签贴在学生前额的丝带上。在他贴标签的时候，大家都可以看到别人的标签，许多人都在微微笑着或是哧哧地笑着。他们戴着的标签有“很愚蠢”、“不可靠”、“懒惰”、“很聪明”、“吸毒者”、“婴儿”、“诚实”、“脆弱”、“暴力”、“虚弱”、“强壮”、“很富有”、“骗子”、“偷窃癖者”、“可爱的”、“有能力”、“腐败”、“明智”、“说谎者”、“梦想家”、“健忘者”、“总经理”、“和尚”、“卡车司机”等等。

“请大家对此不要有太强烈的反应。你不能让别人知道他们戴的是什么。”老师提醒道，“好了，现在你们自由结合，不要说话，看看你周围的标签，选择你想在一起玩儿的伙伴，组成6个人的小组。”

学生们看着对方的标签，四处走动，做着手势聚集起来。有些学生被孤立起来，而有些学生每个人都想要。有的对他们周围伙伴的反应感到很惊讶，有的感觉失落，有的非常积极主动。五个小组终于形成了，老师请他们围坐成圈。

“现在你们的任务就是每组选一个组长。不要说话，不要写字，环顾周围的人，看看别人头上戴着的品质，决定要谁负责你们组。你们可以用手势，但是不能出声，不能说话。你们需要找到一位愿意做组长的人，而且你们组的决定必须是一致的。当你们都一致同意某个人做组长，那就保持沉默，直到所有的组选完，好吗？准备好了吗？开始吧。”



各小组都用了各种各样的信号、手势。有的笑着，玩得很开心；有的看起来很严肃或者不高兴。大家花了大概 5 分钟的时间达成一致，所有的小组都安静地等着下一步的指示。

“好了，”老师说，“现在我想提醒你们这只是一场游戏。认真观察并体验，不要把事情看得太个人化了。别人看你、对待你的方式只是与你前额上贴的这个标签有关，并非与真正的你有关，知道了吗？所以记住这只是游戏，只是观察与感觉。现在，我要请每个小组挑选出一个不得不离开小组的人，以使你们小组的力量更强大。但是，剩下的五名小组成员都必须同意这个决定，必须有一个组员被淘汰掉。会是谁呢？怎么做出这个决定呢？……还是不要说话，不要出声。继续吧。”

这次小组们非常安静。大多数组员都对这种新的指示迷惑不解。许多人表现出不安。他们不喜欢这种新的做法，怀疑地相互对视。被淘汰的滋味并不好受，没有人真的想被赶出去。一些被指定的组长积极带头提建议，而有的组长观察着组员间的互动。五六分钟后，所有的组都做出了痛苦的选择，各把一名组员淘汰出局。老师又请这些被淘汰的人组成新的小组并指定组长。

“好的，”他说，“下一步，我想让每个小组任命一名大使，派他到另外一组执行特殊的使命。这名大使不能是组长，这一决定还是要经全组一致同意。好吗？继续吧。”

由于大家习惯了这种方式，进展速度加快。一些人更不高兴了，而其他人表现出自信和坚定。这个过程结束后，老师让每个大使去另外一个小组，来决定哪个人最不适合那个组。这些人必须离开并待在一起，等候游戏的结束。然后大使们要打破沉默，在他们此时所在的小组中交流其在原来小组的经历，以及他们的观察和感受。

分享过后，老师邀请所有的组员再围坐成一个大圈。

“在揭下你的标签之前，试着猜猜标签上写的会是什么，”他说，“大家再轮流说说你们的猜想，然后揭下标签看看。琳达，从你开始吧。”

“我觉得我的标签是积极的或是重要的，因为我被选作组长，而且很显然别人都怀有敬意地看着我。也许是‘**著名**’或是‘**富有**’……”

她拿下标签，读道：“**很富有。**”挨着她的是杰瑞米，他说：

“大家都歧视我，而且很快就被淘汰了。一定是像‘**笨蛋**’或是‘**傻瓜**’之类的词。”

他拿下标签看到：“**说谎者**”。接下来的是亚历克斯：

“我不知道为什么大多数人都冲我笑，但是他们也没让我当组长。一定是友好的或是好看的之类的词，也许是‘**天真**’或‘**英俊**’……”

他看到他的标签是：**可爱**。大多数学生都笑了，因为他戴的这个标签显然很适合他。

小组气氛缓和下来，大家开始畅所欲言。一圈转下来之后，老师请大家分享对游戏的感受，以及对游戏主题的见解。老师又提醒道：“要考虑标签、评判以及评判性态度的影响。戴着这些标签难吗？根据别人的标签来对待别人难吗？你在多大程度上是在关注这些标签，而忘了标签之后的那个人？这个游戏能在多大程

度上反映现实生活？”

“我觉得很难承受他们那种几近鄙视的神情，”奥利维亚说，她戴着“**偷窃癖者**”的标签，看起来对自己的经历很不开心。“我认为戴这个东西非常糟糕，我不太明白这个游戏的要旨，当然，我很快就被淘汰出局了。”

“谢谢你，奥利维亚，我欣赏你能坦诚地分享你的感受。”老师说，“让我们再深一层来看看，好吗？首先，请记住你不是你的标签，在游戏中或在生活中都不是。只是要注意观察你自身在多大程度上受到标签的影响，同时还要观察你在多大程度上把标签用在了他人身上。其次，游戏的目的是让你们注意到标签和评判的问题。你是对的，奥利维亚，这个正是导致生活中很多痛苦和困难的根源所在，你的感受是完全可以理解的。我们正在应对这种痛苦的根源。我们想要达到的目的就是去看我们是如何制造冲突和痛苦的，又如何才能创建幸福。”

老师走到黑板前，在黑板中央划了一条竖线，左边写上“看见”，右边写上“评判”。

“我们在什么时候是正确地观察，按事物的本来面貌看待它们，而没有任何评判性的干涉，什么时候又掺入了我们自身的喜好判断？请注意，我们要知道‘评判’这个词最广泛的意义，即‘任何与感觉好坏有关的各种评估’。不管你是如何看待某人、某物或是你自己，只要带有‘不好’的感受，你就是在评判！……而看，如我们前面讲过的，意味着像照相机一样直接观察，不作任何解释说明。照相机不关心事物的正确与否，任何东西都是好的。图像是事物的本来面貌，照相机不需要对此多加思考。而在我们眼里，不管我们怎么想都已经是一种评判的形式，否定了事物的本来面貌。”

老师在黑板上又加了两个词：

看评判
好不好

然后他继续说：

“奥利维亚，如果我问你‘你觉得痛苦，有种受挫感吗’，我是在评判吗？”

“不，我不这么认为。”

“对。如果我说‘奥利维亚，你太敏感了’，我在评判吗？”

“是的。”

“为什么？”

“因为你并不接受我的敏感。”

“正是，我不接受。我的话中有这层意思：这不太好。是哪里透露出这样的意思？”



“是‘太’敏感了。”

“对。现在，即使我只是说‘你敏感’，其实我已经在解读你的感受。而所有的解读都会被感觉为评判，因为这不够开放接纳。我没有‘看’你，我在‘猜想’你，而这就像带着滤镜一样看不到真正的你。如果我说‘奥利维亚，我看你哭起来像个婴儿’，我是在评判吗？”

“是的。我会觉得没有

被接受。”

“正是。即使我说‘你哭起来像个婴儿，这没有问题’，也是一种评判。在我把你和婴儿比较时，有这样一层意思：这不是100%的好。比较就是评判，而不评判就是完全的、无条件的接纳。无论你观察什么，要学会从这样的角度来看：‘这还不错’，‘我不用多想什么’……如果有什么你不能真正接受，你会以各种方式来施加压力试图使之改变。那就意味着你要引发和面对冲突和争斗，也就表明没有了和平，丧失了融洽。好了，以完全接纳的态度生活，特别是完全接纳其他人的现实，是我们需要学会的技能。实际生活中我们表达的许多信息都表明了某种不接纳：我们臆断、评价、比较、责怪……即使没有说出来，在我们头脑里还是不能接受，而且这可能会对我们的人际关系造成负面影响：会使关系变得很困难！所以，让我们注意到这一点，学会以完全接纳的态度相处与交流。好的，简。”

“怎么对待那些是非非常明确的事情呢？比如有人对我撒谎，或是抢劫我，这肯定是不对的，是无法接受的，此时我告诉他我的感受并对他说：‘嗨！你在说谎！你这样做不行的！’我这样是不可能错的啊！”

“我明白你的意思，简。关于评判的所有这些内容是发展有效的、非暴力沟通的关键所在。我首先想说的是：我不是在告诉你评判是不好的。那样的话就也是一种评判了。我所说的是：评判是不起作用的，至少在处理人际关系上是不起作用的。我并不是说一个国家或任何形式的组织都不应该建立在规则和协定之上，存在合适的行为和不合适的行为，也会有机构来实施执行这些规则。那么，为什么我说评判是行之无效的策略呢？因为评判把人放在失败的位置上，它暗示着人有好坏之分。进行评判的人认为自己是好的，他告诉被评判的人他／她是坏的，所以就出现了‘权力之争’，不好的那一方处于无能为力的位置。这会使他觉得自己很

难受到尊重，无法享有自己的权利，不被认为是个好人，他是错误的一方！他是这场比赛中的失败者。他想要为此抗争，而这很可能使事情变得更糟。这适合不同层面的所有情况，不管是人际关系、一个小组或机构内的相处，还是一个国家的行政管理。那么，解决这个问题的方法是什么呢？解决方法并不是容许任何人做任何事情，那样也会是全盘皆输。解决方法是让每个人都为他的行为和态度负责。因此，每个人都要被倾听、被认可。这是一场没有输者只有赢者的比赛，它始于采用非评判的策略，即让每个人都拥有自己在生活中的立场。没有人为他人设定立场，那是行不通的。所以，不要告诉别人你认为他怎么样，你要问他认为自己怎么样，他的感觉、需要是什么，他想在自己的生活中或是在任何特定的情况下做出什么样的决定。非评判的策略意味着全然地接纳，并坦诚地说出自己的感受，这使双方都感觉到力量。这也是让你回到你自身感受的策略，询问对方感受的策略。正如前面讲到的，感受背后是必须要被认可的需要。现在让我们再回到简的问题：如果你觉得某人对你说谎，你能做的最好的事情是告诉他你的感受。让我们假设这个谎话很明显，这并不只是你在主观臆断，你会有什么感受呢，简？”

“我会生气，觉得被背叛了。”

“好。那么我想让你说实话：简，你对所发生的一切感觉能接受，还是感觉到不能接受？”

“不能接受。”

“对。‘生气’和‘背叛’这两个词都清楚地表明了你觉得这样是不好的！简，你在评判。这没什么，你有这样的感觉，做出如此的评判，很可以理解，无可厚非。问题是：你怎么能够用一种不会导致冲突和痛苦的方式处理这种情况，可以促成彼此间的理解、和平、成长和融洽呢？怎么做呢？”

“我应该告诉说谎的人我非常生气，感觉到被背叛了？”

“如果你认为他是个‘骗子’，那会有助于解决问题吗？”

“嗯，我可以摒除这种偏见，只是告诉他我很生气。”

“简，让我们来更实际地看看这种情况。如果你总是持有这样不行的感受，那么你和他的沟通以及你和你周围整个世界的沟通，甚至你和你头脑里的自己的沟通都将不顺利，那么你的整个态度和沟通就将变为一种对峙。你认为自己是不公正的受害者，你要求补偿。在这种情况下，你的对手不可避免地想要防御来保护自己。简，你等于是在为争吵、暴力、痛苦做准备，这是你想要的吗？”

“还有什么选择的余地吗？”

“变通的方法就是首先去看自己，去看是什么，不带任何评判：去感觉你的感受，不论是怎样都没有问题。然后，去看对方，毫无评判地去和对方交往。这意味着问他：‘这是什么？发生了什么？你想要什么？你需要什么？你生活在什么样的现实中？……’当他感觉到了你的真诚坦率，他会准备好聆听你的感觉，也许还有你的要求。”

“听起来似乎不难做到。”

“这就像其他的技能一样，简。如果你从来没这样做过，就觉得非常困难。当你经过适当的培训后，就变得容易多了。经过一些练习后，这些技能就自动化了，像是自己的第二天性，不需要思考，使用时可以信手拈来。明白了吗？谢谢你，简。还有什么问题吗？好的，乔伊思。”

“如果总不评判的话，我们岂不成了一群羊了？别的老师告诉我们要有批判性，要自己思考！”

“我喜欢这样的问题，乔伊思。所以我们要区分清楚：评判和辨别之间的区别是什么？不去评判与同意任何事情而不去感知是否对自己合适是一回事吗？你能毫无评判地说‘不’吗？是的，你可以！试想，乔伊思，你有个儿子，一个想方设法在学骑自行车的小男孩。而他不太会骑，有些泄气。他只是还没有学会。你对他会有怎样的感受？”

“我会很耐心，我会告诉他再试试。”

“很好！你不会有任何困难就能说出‘你骑得不对，但是没关系。让我教你怎么骑’。他不会觉得惭愧，也不会觉得你的态度有什么不好。随后，他在学校里或是在恋爱方面遇到了什么困难，你仍然可以给他一些建议，什么合适，什么不合适，帮助他避免犯错误而不是责怪他的缺点……非评判不同于总是说可以，也不同于转移视线装作视而不见。恰恰相反，它是按照事物的本来面貌来看待事物，避免任何暴力或是‘权力之争’。也就是说你可以保有自己生活的立场，但不要干涉他人的生活。这就是非评判的关键所在。”

“让我们再做个练习来看看更多的例子。在我们的日常语言中有许多词都可以表达评判，有的是披着价值观的外衣，有的披着感觉的外衣。不论我们思考和表达什么，看一看可能有的评判的一面总是有帮助的。我要给你们每人发一张写着表达情感的词语或是短句的卡片，然后我们请你们轮流给出建议，看看可以怎样不带任何评判地表达出其中的感受、需要或要求。”

老师给大家分发了卡片。

“**不要哭了**。”皮特读道。

“你以一种什么方式表达可以让人觉得‘你没问题’？”

“接着哭吧！”皮特说。有人忍不住笑起来。

“好，皮特。告诉我，你对谁可以说这样的话？”

“小孩，因为某种原因不高兴的小孩。”

“好的，你是觉得心烦了，还是觉得自己可以提供一些帮助？”

“嗯，如果我说‘别哭了’，我猜我肯定是感到心烦了。”

“好，那转换到支持性的态度，你会怎么说？”

“什么都不说，或者是说‘哭吧，没什么的，孩子’。”

“谢谢你，皮特。基姆？”

“你太盛气凌人了。”基姆读道。

“那么，你可以说些什么来表达认可和支持呢？”

“盛气凌人也没什么不好？”基姆不太确定能说什么。

“想想你正面对这么一个盛气凌人的人，你看到什么，基姆？”

“一个盛气凌人的人。”

“你是在看还是在评判，基姆？”

“我想我在评判。”

“那么你看到什么了？”

“一个人。”

“对，你想对那个人说什么？”

“你吓着我了？”

“吓着你了可以吗？”

“好像不行。”

“那么，你怎么才能告诉那个人你的感受，而不是在表达‘这是错的’？”

“我感到害怕。”

“这样就好多了，基姆。但是那个人可能还没有准备好去关注你的感受。那么问问他／她发生了什么、他／她是什么感觉或是他／她想要什么，怎么样？”

“对，我知道了。‘你想要什么？’‘你感觉怎样？’”

“非常好，基姆，谢谢你。好的，戴夫。”

“你很懒。”戴夫读道。戴夫给出的建议是：“你今天不想工作了吗？”

“好的，戴夫。这是一个很好的开放式的问题，让对方来表达他的感受。下一个。”

“我被骗了。”詹森读道，“我是不是可以说：我感到难过？”

“可以，詹森。‘感到难过’不像被骗那样表达某种责难，而是关注你自己的感受，不是什么引起了这种感受，很好。下一个。”

“我感到被拒绝了。”休读道，“我的回应是：这伤害了我。”

“好，休。下一个。”

“我觉得被操纵了。”琳达读道……“我觉得你向我施加压力”。

“琳达，请你想象一个场景，那会是什么？”

“比如，我的男朋友和别的女孩周旋时又和我在一起。”

“对，琳达，你是在看还是在评判？”

“我想我是在评判。”

“对，所以你一定要注意你和别人交流的方式。你怎么告诉他这些而不带有任何评判呢？”

“我不能接受这个。”

“可以，琳达，你在谈论你自己，你表明了你的底限，很好。你还想要继续更进一步和他探讨吗？你还会对他说什么？”

“你想要什么？”

“非常好，琳达。如果他说‘我想要你，也想要世界上所有的女孩’，你会怎么办？”

“‘滚你的吧！’我会这么说。”

“好。这是一个触及你底限的情境，你说出了‘不’。你当然可以这样做。但是，你还是可以做到说不的同时而又不作出评判。如果你说‘滚你的吧’，实际上你是在表达气愤。这是可以的。但是要注意‘滚你的吧’这句话传达的是一种模糊的信息。如果你说‘我感到生气’，或痛苦、失望、悲伤……这样就为进一步讨论留出了余地。但是如果你能够说‘你的选择没问题，我的选择是结束我俩之间的关系’，这样不是更明确吗？”

琳达对此表示同意。他们继续做卡片上的练习，进一步探讨如何摒除带有评判的态度，找出有意思的建议。

这很荒谬：我对此很不安。

你在评判我：你到底是什么感受？

你从来都不听我说：我可以请你听我说一说吗?

我觉得没有受到尊重：这种情况伤害了我。

我不信任你：我有怀疑和不信任的感觉。

我不相信你：你告诉我实话了吗?

我觉得有人背叛了我：我很受伤。

我感到被抛弃了：你的离开让我很伤心。

我觉得受到了责难：你说的话让我有负罪感。

他总是感到累：他好像经常感到累。

我觉得你不爱我：我需要关爱。

你绝对不会改变的：我认识到我想改变你。

我觉得被侮辱了：这伤害了我的自尊。

我觉得被套住了：我觉得无能为力。

我觉得自己很笨：我不想让自己处于这种境地。

我很自私：我意识到让自己大方慷慨有多难。

我受到了虐待：这种情况让我觉得自己完全是受害者并且无能为力。

这是不公平的：我需要得到和大家同等的对待；我想要这些规定得到贯彻。

我受够你了：我觉得自己变得越来越被动。

"好的，莱尔。"

"怎样才能保证不让人把我说的看做是一种评判呢?如果他们把我说的话解释为一种评判怎么办?"

"对你而言，关键是要感觉你是处于接受一切的状态，还是否定一切的状态。不要担心对方的感受，要关注你的感受，而且要设法了解你自己，忠于自己的感受，这才是关键。如果你觉得'不好'，那就继续观察你的感受，找出你的需要。如果有机会的话就要提问，让对方探查他或她的需要。只有这样，你才能以不让对方觉得你在评判他的方式表达你的需求。在现实中这并不难做到，

只是需要一些练习和尝试，这正是我们现在正在做的。”

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 我可以去看和观察，而不需要什么思考、评判或臆断

◆ 我不需要对任何人就任何事作出评判

◆ 我只是需要看自己

◆ 愤怒的根源在于评判

◆ 评判、批评、责怪他人会导致暴力和冲突

◆ 我的评判其实是自身未察觉的感受和需要的转移性的表达

◆ 表达我的感受和需要而非作出评判，这让我更容易维持和谐的关系

◆ 生活中采取什么态度立场取决于我自己

◆ 我不能强迫任何人做任何事

◆ 爱和接纳是通往内心自由的关键

◆ 一个人的行为并不代表他是一个什么样的人；我可以不喜欢那个人的所作所为，但我还是可以尊重他本人

行之无效的策略（行之无效的思维模式）

◆ 为公正和利益奋斗是我的选择和责任

◆ 公正就是与邪恶抗争

◆ 规则就是规则，不管付出多大代价都必须遵守

◆ 要识别不良行为，必须进行评判

◆ 要摧毁邪恶，必须求助于暴力

◆ 善与恶，对与错，总是存在着的，而且会永远存在

◆ 对我有利的就是好的，对我不利的就是坏的



个人日志

从你的实际生活找出三种情境，在其中你臆断、假设、比较、批评、评价或是作出了任何形式的评判，看看最终你得到了怎样的结果，然后再找出什么是更好的选择，什么是更合适的态度和策略。重新调整自己用非评判的视角去观察。观察你对全然接纳可能有的抵触。

6
承担责任：你总是有选择

老师站在大组面前，一反常态，一言不发地看着学生们，非常严肃。大家都想知道接下来会发生什么。

“请你们站起来好吗？”老师说道，大家都站了起来。又是一阵沉默和紧张的期待。

“请坐下好吗？”老师问。于是大家就坐下，不知道这是什么意思。

“请你们再站起来好吗？”老师问。大家又站了起来。一些人笑了，觉得这个游戏有点怪怪的，但大家已经习惯了和老师做这种与众不同的游戏了。

“请坐。”大家又坐下了。

“请再站起来。”大家再次站了起来。

“请坐。”大家又坐下。这时，许多人越来越迷惑了，猜想着老师是不是有点不正常了。

“好，”老师这时说道，“我想问你们的问题是：谁让你们站起来了，艾莉森？”

“是您啊。”艾莉森满脸笑容地说，觉得这个问题太幼稚太简单了。

“真的是我吗？请你告诉我，艾莉森，我究竟是怎么做到的？”

“是您告诉我们这么做的呀。”艾莉森答道，仍旧确信这是某种游戏。

“艾莉森，如果我告诉你从窗户跳下去，你会跳吗？”

"不会。"她说。

"既然我要叫你这么做，你为什么不照做呢？"

"嗯，我真的不想摔断脖子送命，所以我不会遵命。"

"艾莉森，让我们再好好看看这个问题。谁有这个权利选择你什么时候服从，什么时候不服从。"

"显然是我有这个权利。"

"对，你可以选择。你或者服从指示或者不服从。听到我的指令时，你选择是站起来还是继续坐着。你选择玩这个游戏，归根结底都是由你来决定的。不管你做什么，总是你选择做还是不做。你是有权利支配你自己的人。大家都同意这点吗？"大家都点头认可。

"现在告诉我，你有没有放弃自己权利的情况？好，山姆。"

"我认为我们经常不能真正自由地选择我们想做的事情。比如在这儿，或是在家里，或是和法律有关的不少事情。我们不得不尊敬那些有权威的人，不是吗？"

"谢谢你，山姆。这就是我想谈论的。你们是不得不去做，还是选择去做？"

"我想我是选择去做事情。"

"对，山姆。你选择去做。你很想能够自己选择，但实际上你是选择根据某些规则来生活，你也总是可以决定冒险，或是为违反这些规则付出代价。山姆，当你说'我不得不去做'和'我选择去做'时，两者相比较有什么不同吗？"

"当我不得不去做时，那就没有选择。"

"山姆，你总是有选择的，但是如果你说'我不得不'，你不知道自己可以选择。你认为自己无能为力。你所做的是放弃了你的权利。你能举出一些你放弃权利的例子吗？"

"我不知道，我想我还是更喜欢自己可以选择。"

"好，大家拿出一张纸，写下你们不得不去做的（或者是不得

不做了的）10 件事情。”

大家都拿出纸，咬着笔头，看着窗外……五六分钟后，老师让他们互相交流，读出他们写下的内容。

“好，帕特丽夏，你写的是什么？”

“我不得不晚上做饭，我不得不打扫屋子，我不得不挣钱，我不得不睡觉，我不得不早起，我不得不上学，我不得不努力学习，我不得不在这儿坐着，我不得不在纸上写东西，我不得不读我写的……”她几乎一口气读下来，读完时气喘吁吁的，惹得大家哄堂大笑。

“很好，”老师说。“帕特丽夏，你一定厌倦了这种生活！”

“我只是活着。”她笑着说。

“好，帕特丽夏，这是你选择的生活吗？”老师问，专注地看着她。

“我不这么想，”帕特丽夏叹着气说，“我想选择一个富有的国家，富裕的家庭，用着时尚的东西……”

“帕特丽夏，你愿意从窗户那儿跳出去吗？”

“不，”她说，“我的生活还不至于到那一步呢！”

“是谁选择不跳呢？”

“是我。”

“对，帕特丽夏，是你对你的生存状况负全责。你是唯一有权利支配你自己的人。请你再读一遍你的句子，把‘不得不’改成‘选择’，好吗？”

帕特丽夏读道：“我选择在晚上做饭，我选择打扫我的房间，我选择挣钱……”

“等等，帕特丽夏！不要只是单纯地念，要感受你所读出的内

容。继续。”

“我选择睡觉，我选择早起，我选择上学，我选择努力学习，我选择在这儿坐着，我选择在纸上写东西，我选择读我写的。”然后她停下来，突然脸上露出了笑容。

“感觉不一样了吗？”

“是的，是很不一样。”

“怎么不一样呢？”

“这样让我呼吸得更顺畅些。”

“怎么会这样的，你认为？”

“嗯，似乎缓解了压力，让我感觉轻松了，好像我有更多的活力了。”

“很好，帕特丽夏。如果你选择放弃权利，让自己无能为力，你的身体也会有这种乏力的感觉：没有能量！如果你选择拥有权利，你就是处于内在的力量中，实际上，你有大量的精力和能量做你想做的事情。”

老师走到黑板前写道：

我不得不	我选择
没有权利	有权利

大家依次分享，读着他们的“不得不”，探讨着“我选择”。随着这种显而易见的例子深入到他们内心深处，轻松感油然而生。

“好，艾伦。”

“如果我真的不想做某事，但又不得不去做，而我又不能进入这种选择的感觉中，我该怎么办呢？”

“你是怎么想的呢，艾伦？”

“嗯，比如，由于下大雨，我们家遭到了洪水。我们不得不搬

运每一件东西，清理干净。到处都是乱糟遭的，根本没有任何乐趣可言。我不可能对此有什么选择，对吧？”

“好的，艾伦。房子里到处都是泥水不是你的选择，我知道你宁愿不要面对这一切。但是既然事情摆在那里了，你是做无能为力的受害者呢，还是要负起责任，充满干劲呢？你有这样的选择吗？还是没有？”

“我想还是有的。”

“那样对你有好处！如果你选择觉得自己没有选择，你不得不去做这一切，这样也可以。你选择的是放弃权利，让自己无能为力。你知道，如果确实有些事情你不能说‘我选择去做’，那么为什么不说‘我选择不去做’呢？”

“因为我不得不做。”

“如果你不做会怎么样？”

“我家人就会大声斥责我。”

“那又怎么样呢？如果他们斥责你又会怎么样呢？”

“我会觉得很糟糕，而且愧疚。”

“那又怎么样？如果你觉得非常内疚，又怎样？”

“嗯，我不想那样。”

“那么，你会怎么做呢？”

“我选择不去内疚。”

“这就对了！所以你有权利，因为你已经选择了不要内疚。谢谢你，艾伦。好的，各位，你们明白了吗？你总是可以有所选择的！你负责你的所作所为，你支配你的感受。不管你感受到什么，都是你选择的。拥有你的感受！没有人会告诉你去感受什么：你选择感觉你的感受。如果你选择感觉到受伤，是你的选择；如果你选择感到生气，是你的选择；如果你选择感到悲伤，是你的选择；如果你选择害怕，也是你的选择。”

同学们都迷惑不解，这些想法对他们来说一时有点接受不了。

"好，"老师说，"让我们再做个练习。拿出一张纸，按照这个格式写三个句子：'当你……时，我觉得……'。比如：当你说你不想听我说时，我觉得很伤心。这个'你'可以是任何人。你可以用'我的父亲'或者'我的母亲'或者其他任何人，也可以不必指出来。好吗？让我们开始吧。"

学生们拿起笔，开始努力找适当的例子。五分钟后，老师让大家读他们的例子，玛雅开始读：

"当你擅自拿走我的东西时，我觉得生气；当你冲我发火时，我觉得害怕；当你哭泣时，我觉得很难过。"

"玛雅，你愿意加上'我选择觉得'后再读一遍这些句子吗？"

"当你擅自拿走我的东西时，我选择觉得生气；当你冲我发火时，我选择觉得害怕；当你哭泣时，我选择觉得难过。"

"这次有什么不同吗？"

"有吧。"玛雅说，但是语气不太肯定。

"玛雅，你再把第一个句子重说一遍好吗？"

"当你擅自拿走我的东西时，我选择觉得生气。"

"你能想象一下真实的情景吗？"

"能。"

"是什么？"

"我妈妈把我的旧牛仔裤扔掉了，因为她不喜欢我穿那个。"

"好的。你说'我选择觉得生气'会是什么感觉呢？"

"'我选择觉得生气'，这听起来有点别扭。我怎么可能'选择'生气呢？我只是生气嘛。"

"玛雅，不生气的话，你会怎么样呢？"

"我猜想我会说'好的，没事，你把它扔了，我不介意'。但那不是我的真实感受。"

"好的，玛雅。你觉得生气，那你为什么要选择生气呢？"

"我不知道，那就是我的感受。"



“玛雅，你有足够的理由选择生气。你有自己的需要，不是吗？那你想要的是什么呢？”

“我想要我的牛仔裤。”

“好。你还想要什么呢？”

“我想穿我喜欢穿的。”

“对，你还想要什么？”

“我想让别人把我当大人看。”

“对，玛雅，你还想要什么？”

“我想被认可、被尊敬。”

“还想要什么？”

“我想，我不知道……”

“玛雅，在你选择生气时，至少还有一件你想要的东西，那就是：你想让你的母亲明白，她所做的让你不高兴，是吗？”

“是的。”

“你的气愤是你的需要的一种表达，玛雅。所以，除了生气或表现出你的气愤，也就是，对着她大声叫嚷以外，你还可以选择做什么呢？”

“我想我可以选择去告诉她我的需要。”

“正是，玛雅，你还能选择做什么呢？”

“我可以问问她的需要是什么？”

“很好，玛雅。那么，你在什么时候觉得自己无能为力，又在

什么时候觉得自己有权利呢？”

“我生气时无能为力，那是肯定的。”

“玛雅，如果你认为她在操纵着局势，你就觉得无能为力。但她没有，而是你在控制着游戏的进程。当你知道不管你的感受是什么，都只不过是在表达你的需要，你就会觉得被赋予了权利。如何处理你的需要是你的选择。你可以选择冲她大吼大叫，或者平心静气地和她交谈，说出你的需要。你也可以选择感觉你的感受，倾听你的需要，或者选择去责怪她。这些都是你的选择，而且只有两种方法：一种可行，一种不可行。也就是说，你要么时刻觉察你自己，设法明白自己的需要；要么不这样做，选择冲突和痛苦，明白吗？谢谢你，玛雅。让我们继续。西蒙你写的是什么？”



西蒙读道：

“当你踩到我的脚时，我觉得恼火；当你离开时，我觉得孤独；当你开玩笑时，我觉得很高兴。”

“好，西蒙。你能用‘我选择’来再说一遍吗？”

“当你踩到我的脚时，我选择觉得恼火；当你离开时，我选择觉得孤独；当你开玩笑时，我选择觉得很高兴。”

“你感觉到什么不同了吗，西蒙？”

“是的。但是如果我觉得累了，或者饿了该怎么办呢？那时我选择什么呢？”

“问得好，西蒙。你为什么问这个问题？感到孤独和感觉饿有什么不同吗？”

“嗯，我觉得对于饥饿我是没有什么可选择的。”

“西蒙，你的选择是与你的感受和需要保持一致的。如果你有某种需要，你选择要对它做出回应。你也可以选择不去回应，比如去斋戒。所以，你的选择不是关于有这个需要还是有那个需要，你的选择是要与你自己内心的感受相一致，而不是受外在因素的干扰。承担责任就是要向内看，认真体察自己的内心需求，而非往外看，要时刻记住你掌管着自己的感受或需要。这也正是让自己拥有权利的策略。”

老师转向黑板写道：

责任	**受害者**
权利	**没有权利**
一致	**对抗**
我	**你**
我感受，我需要	**你是**
“我觉得伤心……”	**“是你的错！……”**
有选择	**没有选择**

“好，戴夫，读读你的句子。”

“当你不让我看电视时，我觉得很受挫；当你设法把你的决定强加于我时，我觉得很生气；当你不想和我再说话时，我觉得难过。”

“对。换成‘我选择’会是什么感觉？”

“当你不让我看电视时，我选择觉得失望；当你设法把你的决定强加于我时，我选择觉得生气；当你不想和我再说话时，我选择觉得难过。我可以在这儿把这些话说出来，但是我无论如何无法想象对我爸爸说出这些话。对他而言，这听起来简直就是疯了。”



“当然，戴夫。目的不在于你用这种方式表达你的感受，目的在于你要使自己感到并理解对自己的感受和需要承担责任意味着什么。我想让你了解并练习掌握自己的感受，识别你的需要，从一个非受害者的角度去要求你想要的。好，亚历克斯？”

“我不太清楚你提出的受害者是什么意思。在某些情况下，我们要面对别人不合适的态度。我明白要审视我们自己，但是要指出别人的责任不正确吗？”

“亚历克斯，举个例子。”

“嗯，戴夫刚刚说他的爸爸把自己的决定强加给他，我爸爸也这样。他有他自己的想法，不想听不同的意见，这简直快把我逼疯了。可这是我的生活而不是他的。我经常不得不向他指出这一点，可他就是不听。他对每个人都这样。另外，他还有暴力倾向。”

“那么，你是什么感受呢，亚历克斯？”

“受挫，气愤。”

“好，亚历克斯，你的选择是什么？”

“我选择感到受挫和生气。我知道，我可以告诉他我的需要是什么，但他不会听的。”

“你的需要是什么，亚历克斯？”

“我想让他听听我的想法，我需要他把我当做大人看待。”

“太好了，亚历克斯，能够认清你的需要是很重要的。你还想要什么？”

“……我想改变他……”

“嗯，那是你不能做到的。你只能支配你自己，而不能支配其他任何人。那么，这点上你的选择是什么？是继续尝试，还是不管他，接受他现在这个样子？”

“但是不管什么时候，我一见到他，就紧张。他真是个很难相处的人。我可能无法改变他，但是我却禁不住这样想。每个人都是这样看的。”

“亚历克斯，你是不得不那样看待他，还是你选择那样看待他？”

“嗯，可这是我唯一能够看到的事实。”

“不管你看到什么，都是你选择看到的，亚历克斯。即使你认为你的眼睛和头脑是一架照相机，是谁在照相机的后面呢？是谁在调焦距呢？是谁选择要拉近镜头？是谁调到慢动作？是你。记住，如果你觉得这一切都很糟糕，是你在评判，你可以选择从不同的角度看待这种情况。还有许多不同的视角供你拍照，一切都由你来决定。可以吗？”

“你是说我可以选择用不同的方式看待他。”

“这正是我的意思，亚历克斯。”

“你的意思是那会改变我们相处的方式？

“完全正确。”

“我想我明白了。”亚历克斯说。

“谢谢你亚历克斯。好，帕特丽夏。”

“为什么总是‘我’必须要对一切负责任呢？其他人难道就从来不用对任何事情负责任吗？”

“帕特丽夏，每个人都要对一切负责，为发生在他的世界中的每一件事情负责，这些可能是他经历的所有事情。承担责任意味着你不会因为自己的感受或经历而责怪对方。不要因为你的感受

或经历责怪对方，即使对方在你的这种经历中可能起了推波助澜的作用。但这并不是说你赞同对方的行为，也不是说对方一无是处。只是说你要选择把重点放在你的感受和需求上，而不是放在内疚上。成功的策略旨在交流感受和需要，而失败的策略是寻找责怪的对象。如果有人以某种方式伤害了你，你会说‘你伤害了我’，或者‘是你的错！’，或‘我恨你对我做出这样的事’这样的话吗？这种简单的选择就是成功交际的关键。”

学生们做完这个练习后，老师邀请各小组腾出地方，准备做下一个游戏。

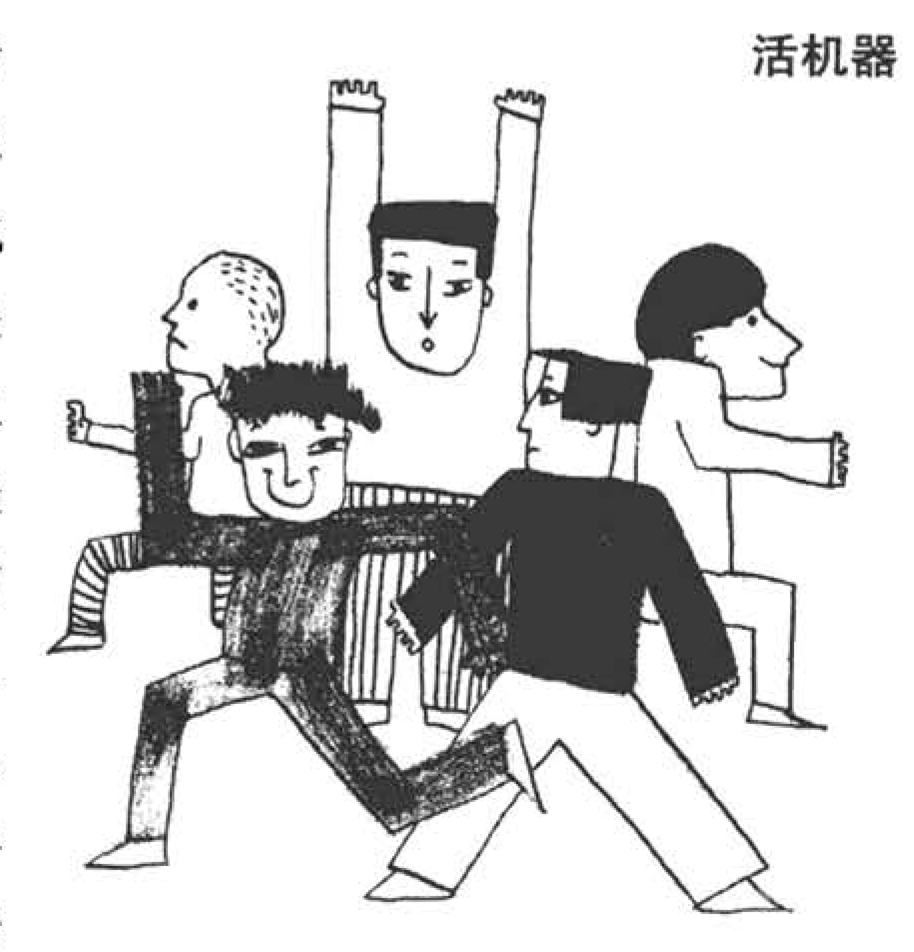
“这个游戏叫做**活机器**。我们要分成两组，请大家依次说‘1’或者‘2’。好的，所有说‘1’的来这边，所以说‘2’的在那边。这个游戏要做两遍，一组观察，另外一组做。让我们从1组开始：请站成圆圈，圈子尽可能地大些。2组站在这儿，观看游戏的过程。对！只要有人觉得准备好了，就可以移到圆圈里面。在圈子中央，你可以呈现出任何姿势，站、坐、躺，做出有节奏的动作，外加声音伴奏。像这样（老师上下移动着手臂，有节奏地发出声音，像个缓慢的抽水泵），明白了吗？一旦第一个人站好了位置，第二个可以进来，以同一节奏但是不同的声音和动作加人。可以有身体上的接触，但是并不一定要有。请不要贸然走到圈子中央，先看看其他人。一次只能进一个人，观察到这台‘机器’的新动态时再进去。要有创造性，但是要保持节奏协调同步。不要说话。好吗？有什么问题吗？请仔细观察你们的小组，觉得准备好了的，就抓住机会。”

刚开始，围成圆圈的同学都静静站着，想着接下来该怎么做。而2组的同学则满怀期待地观察着他们。莱尔走到中央，开始用手臂和上身画圆，发出低沉的呜呜声，似乎正在释放着能量。组


我妈妈讨厌我……
10,000
他们拿走我
10000美元！
我爸爸不再跟我
说话了……
我的生活
多悲惨！
我老婆离开我了……
现在这个人
告诉我……
我家被盗了！
是我造成
了这一切。
为了达到这样的理解
我该找回更多的自尊。

员们默默地欣赏着。然后帕特丽夏进来，弯着腰，并用右手挽着莱尔的腰，左手好像在从地上捡什么东西，捡起来然后又放下。之后她又发出有意思的低低的隆隆声，与莱尔声音非常合拍。每个人都笑了，欣赏着这种新的组合。接着戴夫参与进来，手臂挥舞成大大的圆，嘴里还发出合拍的噗噗声音。随着其他人的进入，这台“机器”发展成为一个复杂的整体，有的聚合到一起，有的人向新方向扩散，所有的人都非常同步，制造出极大的声响。2组成员开心地观看着。当大家都加入进去时，老师大声说道：

活机器



“继续，渐渐放慢你们的节奏，保持同步。”

大家一起慢下来，像一个重型机器即将完全停止运转。

“好，现在快速移动，逐渐达到全速运转。”老师说。

大家又逐渐加速，很快，他们像是要爆炸了，仿佛机器到达了极限。

“谢谢大家，”老师大喊着，“谢谢大家，就到这里了。”

一切都停止下来。2组同学报以热烈的掌声。1组同学笑着移到旁边，为另外一组腾出地方。

当2组完成表演时，老师请大家围成一个大圈，分享他们的体验。

这时，凯特丽娜说：“他总是紧紧抓住我，我没法做我的动作，真让人失望。”她转向詹森，继续说：“你真坏，你是故意做的。”



“好了，凯特丽娜，”老师说，“我们知道你很挫败，很沮丧。现在让我们再回顾一下我们的规则，我们赞同要说我们自己，而且要用第一人称的‘我’字句。凯特丽娜，你能用我字句表达一下那种感觉吗？”

“……我觉得真的很沮丧。我觉得他……”

老师打断了她。

“好，”他说，“让我们再深入地看看这个问题。我们已经注意到，而且还要在以后的课程中继续探讨的问题，‘承担责任’和‘非评判’这两点引导我们学习一个重要的新技能，也就是用第一人称的我字句交际的技能。谁能给我字句下个定义？好的，史蒂夫。”

“我字句是只说我自己的感觉和需要，避免责怪他人。”

“对。还有什么补充吗，基姆？”

“我字句避免所有的评判。”

“泰茜？”

“我字句不是原因取向的，是感觉取向的。它们表达的是我的感受，而不是什么或是谁让我有这种感受。”

“很好。詹森？”

“我字句就表明自己选择承担全部的责任，自己不是什么受害者。”

“非常好。艾莉森？”

"我字句表达我的内心现实，不涉及外在原因。"

老师在黑板上写下了这样的字句：

我字句
用"我"
谈论我自己，我的感受，我的需要
没有责怪，没有评判
非原因取向
零受害
内在现实
没有压力

"好了。我知道你们已经搞清楚了。我们从我字句中学到的是，我们不要再给对方施加任何压力，这样对方才能够真正听进我们的话。我字句避免任何评判，让对方决定是否承担自己的责任。我们不关注责任，我们只关注如何说出我们的感受和需要。这会是一种双赢的局面，因为对方会觉得受到了尊重，并能自主决定自己如何承担责任。所以，我字句是交流和解决冲突的重要工具，也是最有助于我们获得所欲之物的重要工具。现在我想和大家练习一下我字句的表达。这里有一个单子，上面是那些不知道我字句的人所说的话。大家传发一下，重新用正确的我字句改写这些句子，好吗？"

他拿出一张纸，读道：

"'你太自私了！你从来不把东西借给别人！'艾莉森，你怎么把这句变成我字句？"

"你不借我东西我觉得很伤心。"

"好的，艾莉森。但是'你不借我东西'这部分有点不好。正确的我字句只是表达你的感觉，不会暗示'因为你……'。为什么

要那样说呢？你为什么想说‘我伤心’而不是‘因为你……我伤心’？”

“‘因为你……’已经是责怪了，所以他会为自己辩护的。”

“正是，艾莉森。安娜，你能改述一下这个句子吗：‘我不能信任你，你从来都不守约！’”

“我觉得被出卖了。”

“安娜，那样说可能有点强硬，而且也包括某些评判。不说‘我不能信任你，你从来都不守约’这句话，你还可以说些什么呢？”

“我觉得失望。”

“好，这样说确实好多了。下一句：‘别弄出这些噪音，你打扰我了。’亚历克斯？”

“我不能集中精力。”

“很好。‘你没在听我说话！’西蒙？”

“我觉得没人听我说话。”

“正确。戴夫，‘不要像个小孩那样，照顾好你自己的东西！’”

“我认为照顾好你的东西不是我的责任。”

“对。肯，‘你为什么不和我说话？你还生我的气吗？’”

“如果我说了伤害你的话，我向你道歉。我觉得……我想和你再谈一谈。”

“好，肯，不错。”

大家做完练习后，简提出了个问题：

“我还是对‘负责’这个词有些疑问。我不太理解我怎么可以为一切事情负责呢？如果有人向我挑衅，我也要自动负责吗？”

“好，我明白你的意思，简。我们一直在谈论承担责任。我们要谨慎，同一个词语有不同的含义。承担责任的意思是知道是你在掌管，不管什么感受都是你选择的。这与成为受害者正好相反。如果我说‘简，你负责打扫教室。’，意思是你值日，你要为发生的事情负责。如果你打碎了一块玻璃，我可能会说：‘简，你要为

你打碎的玻璃负责。’在这种情况下，你可能必须赔钱。好，仔细听：我们现在谈论的‘承担责任’是进入到你个人的内在权利与力量中，放下任何受害或责备的想法。‘承担责任’是认为不管发生了什么都是你自己的选择。你的感受是你自己的，你看事情的方式是你自己的，你的需要是你自己的。要回答的问题总是：是内在的什么让我用这种方式去看，这样去感受？你是创造者，但是你无须对任何事情有负疚感。请不要混淆了负责和愧疚。愧疚是评判的结果，不是评判自我，就是评判他人。当我们承担责任时，我们不需要责备任何人和任何事。我们进入一种接纳的空间，那就是力量的所在之处，也是富有创造性的新机会的来源，懂了吗？不要担心，当我们课程继续，这一点会非常清晰。在此谢谢大家的积极参与，下次见。”

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 我掌管着我的生活
- 不管我做什么都是我选择去做的
- 我支配我的思维和感受
- 不管我看到什么都是我选择去看的
- 不管我想到或感受到什么都是我选择的
- 我拥有我的感受
- 我的感受表达我的需要
- 我选择体验和接受我的感受，而不是对抗感受产生的来源
- 责怪或批评就意味着放弃我的权利
- 没有人该对什么事愧疚
- 厌恶与恐惧会阻碍我；抗争会耗费我的能量
- 我是我现实生活100%的创造者

行之无效的策略（受害者的信条）

- 我没有选择
- 不是我，是你（他，她，它……）引起的
- 由你负责，是你的责任
- 照顾我的需要是你应做的
- 我是受害者，遭遇了不公正的对待
- 为什么是我
- 任何有我这种经历的人都会有同感
- 生活是负担
- 我没有要求来这里
- 这是不可接受的
- 你有罪，你要赔偿
- 我要争取我的权利

更多的游戏活动

真实游戏（我的游戏你的游戏）

游戏者分成几个小组，每组6—8人。每个组围成圈，或者围坐在桌子旁。中间有一叠卡片(至少30张,事先准备好),正面朝下。开始前，给出清楚的指示：每个人都要选择自己的伙伴，抽一张卡片，读给他的伙伴听。伙伴要从如下内容中选择答案（可以写到纸上，分发给每个人）。游戏不论输赢，目的是尽可能的真实，要与真实的感受一致。下面是可以选择的六个答案：

1. 我听到你说的话了。我认为那是你自己的事情，我不会去干涉。

（结论：这是你的游戏。你拿一张新卡片。）

2. 我听到你说的话了，这伤害了我。但这是你的选择，由你决定你要做什么。

（结论：这是你的游戏。你拿一张新卡片。）

3. 好，你愿意怎么着就怎么着吧。

（结论：这是你的游戏。你拿一张新卡片。）

4. 一点都不对，你没明白。你完全错了。

（结论：是我的游戏。我拿出新卡片。）

5. 你怎么可以这么对我？我恨你！

（结论：是我的游戏。我拿出新卡片。）

6. 这是不公平的，我不能接受，我要尽我所能阻止你。

（结论：是我的游戏。我拿出新卡片。）

游戏开始了，一个人先选择伙伴，然后抽出一张卡片，读给伙伴听。这个人思考几秒钟，看看哪一个最合适，然后给出答案，只给出一个答案。如果答案是“你的游戏”，第一个人继续玩，选择一个新的伙伴，抽取新的卡片。如果答案是“我的游戏”，回答问题的那个人采取主动，选择伙伴，抽卡片，读卡片……卡片抽取完了，大家再分享他们从游戏中学到的东西。可以探讨的问题如下：

“我的游戏”的答案和“你的游戏”的答案有什么不同？

这些词语的真正意思是什么？

这些词与“领地”这个词有怎样的关系？

一个人“领地”的重要性是什么？

你对卡片上的信息有什么评论吗？

你对这些答案有什么评论吗？

在所有情况下你只用前三个答案的话，你可以学到什么？（试一试！）

列出其他可能的答案，说出哪些属于“我的游戏”，哪些属于“你的游戏”。

卡片上还可以采用的内容：

我还没想让你走，你要待在屋里直到我做出决定。

我总是容易感到恐慌。这是无法忍受的！

我认为你不可能成功。

你向我撒过谎，我怎么可能再相信你呢？

我打算把家里的珠宝卖了，只有钱才有真正的价值。我不在乎你是怎么想的！

我非常担心你。我认为你应该放弃这些愚蠢的项目，恢复理智吧。

武力和暴力是这些粗人能够理解的唯一语言，让我们这么干吧！

我对你撒谎了。实际上，我们确实举办了聚会，但是我不想邀请你。

我不想听任何抱怨。我让你去哪里，你就要去哪里。

你有问题！我知道你在别人面前不能自信地说出话来。

我需要你时你从来都不在。

我疯狂地爱着你，没有你我绝不能活下去。我想让你永远属于我。

你不知道怎么听！你总是觉得你知道得多。

我怕你，我认为你讨厌我。你好像总是准备好要捉弄我。

我不喜欢你在这个组，我不信任你。

我不想和你一起去度假，你不再是我的朋友了。

我知道你不想这样做，但是请为我做这件事，来表明你爱我。

我们总是吵架，我不想再和你共事或一起玩了。

你认为我笨吧？我很清楚你只是因为我家里有钱才对我感兴趣。

因为你我失败了，都是你的错！早晚我要让你偿还这笔账的。

我不能容忍骗子！我要把这件事告诉主任去。

那个女孩是个荡妇，离她远点。如果你再和她说话，我就不再理你了。

你为什么不把我借给你的东西带回来？总是这样！你从来就不信守承诺，我绝对不会再给你任何东西了。

我不喜欢你皮肤的颜色，你绝对不可能成为我们团队的一部分。

我完全失望了，我放弃。

不要对我那样说话！你认为你是谁？你应该尊敬并服从我。

我对你的态度极为失望，我以为你要更聪明些。

我感到非常对不起！我乞求你原谅我。我非常需要你，如果你让我这样，我会死的。

个人日志

找出生活中你没有承担责任的三种情况，站在一种非责难的立场上，一种充分选择和拥有权利的立场，进行识别并重新表述。观察自己在理解和内化这些时可能出现的抵抗。做出你的选择，认清你对此选择所承担的全部责任。

7 如何成为一个好的倾听者

桌子和椅子再次被挪到边上，堆叠起来，尽可能地为做游戏腾出空间。

“我想让大家选择自己的伙伴，”老师说，“两人一组，请确定一下谁是 A 谁是 B。这个游戏不需要说话，所以请保持沉默到游戏结束。现在，A 同学可以移动，按照自己喜欢的方式动，B 同学尽可能地跟着模仿，游戏的要求是双方保持完全的同步，所以 A 同学不要做得太难，要保证 B 同学能跟上。你们可以随意动，向前、向后、向两侧，或者跳慢舞……你们未必要面对面，但是要保持同步，就像两个做着同样动作的海豚一样。所以，要注意你的同伴和周围的情况。五分钟后我们调换角色。准备好了吗？开始。”

小组中的两人动起来，一开始有点不自然，后来就适应了。老师在一旁观察着，各小组上演着优美的双人芭蕾舞，大家基本上都很专注。的确有些人对此很擅长，有些人则在费劲地寻找着正确的节奏，有些则撞上了其他小组。

六七分钟后大家被告知互换角色，仍待在同一小组中。B 同学领舞，芭蕾舞以相似的方式继续。6 分钟后老师走到屋子中间说：

“大家停下来，在原地不动。现在进行另外一个游戏，叫做**瞬间停止**。我们所有人可以向任何方向自由走动，还是保持沉默。我

和你们一起走动。现在，要时刻保持警惕，观察我什么时候停下来。我一旦停下来，你们也要立刻停下来，我开始走动时，你们再走动。明白了吗？我会停三次，然后我会指定某个人做领头人。在我做出明显的指示后，你们要跟着他做：他停，你们立刻停；他动，你们也跟着动。他会做三次，然后我拍手，就不会再有领头人了。在那时，如果有人停止，每个人都必须立刻停下来，当那个人再开始走动时，大家再动。所以这个游戏的关键是要时刻注意他人、注意整个小组。好吗？有什么问题吗？让我们行动吧！”

因为指示很简单，游戏进行得很顺利。大家的注意力再一次高度集中。停顿三次后老师任命休为领头人。又停止了三次，大家做得都很好。之后，老师拍手，不再有领头人了。大家开始紧张起来，他们非常仔细地互相观察，稍微放慢了节奏……谁会采取主动呢？……在有人做出决定之前好像经过了很长时间……艾伦突然停了下来，小组立刻静止不动了。大家微笑着，松了一口气。艾伦开始动，大家跟着动，就像一个整体。30 秒钟后，简停了下来，整个小组也跟着她停了下来，每个人都警惕地注意着别人……然后他们又继续，杰瑞米抓住了最后机会，来体验这种能控制小组的简单而强大的力量。

“好了，游戏结束。让我们把椅子搬过来围坐成圆圈。”老师说。当大家准备好，他让蒂娜再读一遍分享规则，如今大家对此已经了解得很清楚了。她读道：

* 我们同意在分享时不打断别人或离开教室；
* 我们同意一次只有一个人发言；
* 我们同意说话前要先得到老师的许可；
* 我们同意讲话时只谈论我们自身，使用我字句陈述；
* 我们同意发言时要面向大家，而不是只看着某一个人；

* 我们同意一个人发言时，其余人应关注他／她；

* 我们同意允许任何人表达和分享任何的感受；

* 我们同意应尊重每个人讲话的所有内容，并对其保密，课后不再谈论。

“谢谢你，蒂娜。谁想谈谈我们刚做过的游戏？你从中获得什么启发？好的，帕特丽夏。”

“我体验到这些游戏要求高度集中的注意力，好像是一根绳子把我们捆绑在一起。非常有意思！”

“谢谢你，帕特丽夏。好，基姆。”

“第一个游戏特别要求高度关注。我觉得很难保持完全同步，节奏太快了。我不是慢半拍就是抢先半步……我觉得做领头人要容易得多……”

“好的，艾伦。”

“我喜欢那种让整个团队都跟随我的力量感，那是一种非常愉快的感受。”

大家说完他们对游戏的感受后，老师说：

“这是关于倾听的游戏，好，现在我们做个小练习。

“大家坐直了，放平双腿双臂，深呼吸，放松，闭上眼睛。让耳朵去听，听你周围的声音……（10秒钟）现在请你注意，如果你想要真正地去听，你需要停止思考……看一看停止思考只接收声音是多么的容易……所有的声音，有的近，有的远……也许有的声音就在你的身体里……（10秒钟）倾听就是在这里……只是接收……（10秒钟）可能有的声音你喜欢，而有的你不喜欢……观察你是怎样接收所有的这些声音，没有任何思考，没有任何抵触……只是接受声音……（10秒钟）现在请把注意力集中在这间屋子里……感觉一下周围所有人的存在……不需要思考，只是觉

察他人，感觉他们的存在……观察你的感受……你感到开放安全吗？……还是感觉到自己在防御？……只是观察，放松，感受……尽可能打开自己……只是在这里，只是接收……（10秒钟）你现在处于自己的内在空间里，它能够包容接纳各种事物，在此你会感到非常安全。任何时候只要你需要认真倾听，需要全心投入时，都可以让自己进入这个内在空间，它总是在那里……现在，准备回到日常清醒的状态，做一次深呼吸，当你觉得准备好了就可以睁开眼睛，伸展一下四肢……"

"谁想说说你们在做这个练习中的体验？好的，奥利维亚。"

"我注意到我原来从来没有花时间去仔细倾听周围的声音。对我来说，保持开放接收的状态，并注意所有的声音是一种新的体验……在某一刻，外面有一种机器声，我发现很烦人。我等着它停下来，然后我注意到实际上是我在和它对抗……我不再抵抗时，感受就不一样了。"

"谢谢你，奥利维亚。"老师边说边走到黑板前，他拿起粉笔写到：

听—接收	不听—不接收
接受	抵触
是	不是

"倾听是什么意思？乔伊思，你在听我说话吗？"

"当然。"

"乔伊思，告诉我在这间屋子里有谁在倾听？"

"我们都在听你说。"

"谁在交流？"

"你在和我们交流。"



“乔伊思，我们都在交流，也就是说我们在不断地发出信息，并接收信息。我听你说话，而你和我交流，语言的或非言语。所以，倾听是我们一直在做的，我们听得越好，交流得就会越好，我们之间的关系就会越好，我们的生活就会越幸福越成功。那么，倾听意味着什么呢，乔伊思？”

“倾听是处于接收的状态，保持开放……”

“对！倾听其实就是说是，这仍然是我们需要学习的一种能力。倾听要求具体特定的态度，这一点我们还会再练习，让这种态度变得容易，成为一种自动化的反应。那么，什么样的态度对信息的发送者和接收者都有帮助呢？什么是好的倾听态度呢？好的，皮特。”

“眼睛要注视对方。”皮特说。

“不要打断。”琳达说。

“提问。”休说。

“对，”老师说，“这是很好的开始。好的听众要有开放的态度，因为他的头脑是空白的。他什么都不知道，他想去了解。当某人认为自己知道，他的态度其实是封闭的，头脑是设定好了的！休，好的倾听者会问什么样的问题呢？”

“你是什么感受？你需要什么？你想要什么？”

“很好，休。可以再加上‘你是什么意思？’或者‘你还可以对我再多说一点吗？’，不管是什么问题，好的倾听者想要的是敞开交流的大门。他邀请别人说话，鼓励进一步探讨。他会说：再向我多说点。当然，这是坦诚的邀请，而不是什么调查。”

老师在黑板上写：

听—接收	**不听—不接收**
接受	**抵触**
是	**不是**
看着对方	
不要打断	
提问	

他接着说：

“听者还必须做的另外一件非常重要的事情，就是要清晰明确地表达‘是’信息，即认可这个信息。听者必须用他／她的全部身心，言语或者非言语，来发出信号表示信息得到了接收和认可。如果你留心的话，你会惊讶地发现别人和你说话时，你是多么经常地在说‘不’。当你练习说‘是’时，不管你自己心里是同意还是不同意，你都会看到这让你的沟通能力大为改观。让我们看看你在接收到一个信息时有哪些不同的回应方式。谁能举出些例子来？好的，山姆。”

“‘好’、‘对’、‘听到你说的了’……‘明白’、‘我知道’……‘有意思’、‘真的吗？’……”

“非常好，山姆。当然，你也可以发出一些非言语的声音，或者只是点点头。但是你也可以做出更明确的认可，比如‘我真的明白了你的意思’，或者‘我明白’。如果你不太明白的话，可以通过说‘你是什么意思？’或是‘你想要说的是什么？’来帮助你听得更清楚些。进一步表达积极接收信息的方法就是重述一遍，核实你是否正确理解了。这并非总是必要的，但是当你们持有完全对立的观点，而倾听彼此的观点又非常重要时，在这种情况下，

这样做可能很有帮助。这时你可以说‘你的意思是这个或那个’或是‘如果我理解正确的话，你说的是这个或那个’。”

老师走到黑板前，把内容补充完整：

听—接收　　　　不听—不接收
接收　　　　　　抵触
是　　　　　　　不是
看着对方
不要打断
提问
敞开交流
认可信息

“好的，莱尔？”

“如果你真的不同意，你怎么可以说‘是’来表示‘不’呢？”

“好，让我们想象一下琳达对你说：‘莱尔，你会娶我吧？’作为一个好的倾听者，你怎么回答呢？”

“嗯，琳达，你是我的好朋友，但是，我还没准备好结婚。”

“好，莱尔，我们刚刚讨论了认可信息。你认可她的信息了吗？你是在表明‘是的，我听到你所说的了’这样的意思吗？”

“不是。”

“对。所以，在你给出你的回答之前，你可以怎样认可她的信息呢？”

“琳达，我听到你说的了。”

“对，莱尔。你没有直接说‘可以’来回答她的问题，但实际上你在说‘是’来表示你已收到、听到，并考虑了她的信息。那就是在你回答之前她所需要的，因为这个问题对她真的很重要，而且她向你直接地表达是冒着很大风险的。所以你要让她知道：我

听到了，琳达，谢谢你的问题。莱尔，你是想推开她的问题、说点别的，还是想多谈一点琳达对你表达爱意的感受呢？”

“嗯，当然，我想知道得更多些。”

“对，莱尔。作为一个好的倾听者，在你回答前，你可以对她说什么？”

“这是很有趣的问题，琳达，我想多听你说说你是什么感受，告诉我你的感受、你的愿望。”

“非常好，莱尔。你看，你仍然没有给出你的答案，还是可以说‘不’,但是你在认可她,你们在进行一种真正的交流。明白了吗？那么，好的倾听者不做什么？要避免的困境是什么？好，肯。”

“说‘不’、‘根本不成’、‘你错了’、‘我不这么认为’……”

“好，肯。这些是一个人听不进信息时最明显的信号语。还有其他的吗？更微妙、含蓄一些的？简。”

“把什么话题都集中到‘我’身上。”

“对，完全正确。还有吗？”

“……评判……责备……批评、评价、解读……”

“正是。这些是导致交流不畅的常见因素，这些都不是真正的倾听。人们往往用头脑来接收信息，然后对任何问题都立刻给出他们自己的答案：我认为这个、你应该这么做、这是你需要的、我替你想了个解决办法……这样做的结果是说话的那个人没有被倾听，这样做所传递的信息是现在，你听我说！”

老师在黑板上继续写：

听—接收　　不听—不接收

接受　　抵触

是　　不是

看着对方谈论自己

不要打断评判

提问　　　批评
敞开交流解读
说“是”给出建议和解决方法
（认可信息）做出反应

“好的，亚历克斯。”

“我不知道到底要怎么说……我们怎么保证这是一个相对平衡的交流呢？我的意思是，不要总是某个人说，另一个人听。”

“我明白你的意思，亚历克斯。你是对的，这一点很重要。有些人总是一个劲儿地说，而其他人往往听得多、说得少。尤其当你情绪波动或有不顺心的事时，你需要进行平衡的交流。我要说的第一点是：当一个人被正确地倾听，他／她的信息、感受、需要得到认可，他／她就会变得更加平和，就不太需要翻来覆去地说某件事了，他／她因此应该也会很自然地准备好去倾听他人。如果不是这样，你们必须先达成一致意见：我先说，你再说。你先听 5 分钟，然后我听 5 分钟……有些人觉得很难不打断你说话，那是因为他们没有准备好去听。所以你只需要提醒他你们要轮流说话。要做到这一点，可以给说话的那个人一件物品代表麦克风表明轮到他发言了，可以是任何东西，比如一把勺子、一截木棍、一个抱枕等等。还要进一步达成协议：一次一个人说话，倾听是重要的；同意用我字句、认可接收到的信息、说‘是’……这样做有没有帮助呢？”

“会有帮助的。”亚历克斯说。

“帕特丽夏？”

“我意识到自己有个倾向，当别人遇到困难时，我就想照顾别人，给他们提供解决办法。我控制不住自己，我不想看到别人有麻烦。我一直困惑的是我的帮助经常得不到认可。这是因为我听得不够多吗？”

“谢谢你，帕特丽夏。这对你来说是个很有意思的顿悟。所以，

在这里面你需要得到认可，认可你自身的需要是重要的，要看看这种需要来自哪里，看看你要怎样用你自身母爱的力量来满足你内在小孩的需要……你会看到，一旦你清楚地与你自身的这些问题和解，你就会成为一个好得多的倾听者。你知道是什么在阻碍着你吗？你看到到处都是无助的小孩，除了你心中的自己。只要你敞开去面对自己的感受和需要时，就不会再把这些投射在他人身上了……非常好，帕特丽夏，让我们再做个小练习。”

老师拿出一张打印的纸。

“我读一个句子，来给你们传达信息。你们用这样或那样的方式表达已经接收到、听到了。好了吗？戴夫，‘我不想让你走’。”

“我听到了。”

“很好，戴夫。休，‘我再也不能那么做了’。”

“嗯，你会吗，真的？”

“很好。‘为什么我总觉得别人认为我笨？’”

“你这么觉得吗，真的？”

“我和你说话时你为什么从不听我说？”

“哦！我是这样吗？”

“你能想象吗？我父母决定不让我再一个人购物了！”

“天哪！”

“我不知道我怎么才能够在明天之前把所有的作业做完。”

“你做得已经很多了，哈！”

过了一会儿，老师提议：

“现在我想让你们表达出邀请我继续说下去的话。好吗？杰瑞米，‘我急需50块钱，请你借给我好吗？’”

“你的意思是你想让我借你一些钱？”

“詹森，‘总是我来洗碗！这不公平！’”

“真的总是你洗吗？”

“别管我了，我不想吃。”

“怎么了？你不舒服吗？”

“我告诉过你这样做，你必须得这样做，明白？”

“你到底什么意思？”

“我不知道明年我是否还在这儿。”

“哦，真的？你会在哪儿？”

练习完几句话后，老师又打断了：

“现在我想让你们给出停止交流或转换话题的答案。你们给出强硬的态度，来打断交流。好吗？莱尔，‘不要因为你有钱你就那么傲！’”

“对不起，我必须走了！”

“好的，试试别的，更强硬的……”

“是谁说我傲？”

“好。休，‘我非常担心我妹妹，她真的遇到了麻烦……’”

“你总是担心！你能不能停止担心？”

“我无法忍受别人看着我工作。”

“废话！”

“我说话的时候你为什么总是笑？”

“如果我是你，我会闭嘴的！”

很明显，做这个练习时，大家都很高兴。他们已经明白了游戏的主旨，提供的答案大都非常合适。这时西蒙有个问题：

“我明白如何运用这种交流技巧。但是我在想，如果我们真的用这种方式谈话，好像不是很自然，别人可能会觉得我们有点怪怪的。”

“好的，西蒙，放松点。随着你对这种行之有效的交流技巧越来越熟悉，这就会变成你的第二天性。你甚至不用多想，就像你不用想怎么走路或是怎么骑自行车一样。但是你说得没错，交流

策略不是任何时候都同等重要的。在日常情况下，我们无需在交流中投入太多的精力。但是当某种原因导致交流倾向于情绪化的时候，我们必须能够听得出来，并且自动调整到更细微的交流水平上。你体验到的强烈的情绪感受越多，去联结这些感受就越重要。对不对？你们认为我们为什么需要别人的倾听呢？”

“为了能让我们的信息传递出去。”西蒙说。

“为了有种被认可的感觉。”蒂娜说。

“为了感受到自己的存在。”皮特说。

“为了觉得与别人有联系。”艾莉森说。

“对，”老师说，“但是不要忘了：一个好的倾听者是一面镜子，他反映出对方想要或需要表达什么。听者只是把对方所说的反馈回去，因为对方最需要的就是倾听他自己，自身的感受、需要和愿望。一个好的倾听者明白当一个人情绪激动时，他表达的信息是关于说话者本人的，而不是针对倾听者的，与倾听者无关。你们明白我的意思吗？不管是谁在表达强烈的情绪感受，都是在谈论他自己的感觉。即使他冲你大喊大叫，他也只是在说他自己。一个好的倾听者可以看到这一点，他不会让自己掉到这个陷阱里。他不会觉得这是针对自己的，他只需要像镜子那样做出反映。他是怎么给予反馈的呢？正如我们说的那样：通过认可信息，提出问题，邀请对方多说一些。立刻说‘你是什么感受’可能不会总是合适，所以你必须温和而得体。倾听就像是剥洋葱，洋葱有很多层，你要轻柔地一层一层剥下去，直到你抵达温柔的核心。而你的行为举止应该像镜子一样决不是强制的、冒昧的、调查性的，镜子的作用是反射，你提出的问题应该也只是温和的邀请。仅仅提出问题并不够，好的镜子还能做什么？奥利维亚。”

“反射出形象。”

“正是。按字面意思理解，镜子反射影像。你和别人交谈时，注意你自身的体态：你在看着对方吗？你表现出不耐烦了吗？你们是同样的姿势吗？……你会注意到你的身体姿势可能表示欢迎

或不欢迎。不管你是坐着还是站着，如果你的姿势与说话的那个人相似，那个人就会觉得比较安全。如果你的节奏、呼吸方式、音调等等都和他的协调一致，就会有助于相互接纳和联结。在时机合适时，你可能想说出你观察到的：我看到你有些紧张，我看你有些不开心……但是，记住你只是镜子，不是翻译。不要在心里评价，因为这样很少会有什么帮助。镜子不会说：我知道你有个问题，我要告诉你问题在哪里……这样说是没用的。不管谁有问题，都需要找出适当的方式来说出他自身的感受和需要……好的，安娜？”

“如果谈话的这个人真的要征求建议怎么办？”

“你是在问我会怎么做吗，安娜？”

“是的。”

“嗯，我的答案是给她建议，但是仔细倾听彼此、认可彼此的信息、听出弦外之音等等，依然是相当重要的。即使有人让你给出你的意见，还是要像镜子一样。好吗？嗯，我们说得够多的了，让我们做个练习吧，听听这段对话。”

老师拿出两张纸，发给两个同学，让他们读这段对话，一个读A，另一个读B。

A：请不要制造噪音，我不能集中精神学习。

B：我没制造噪音！

A：是你弄的。

B：我没有。

A：请停下来！

B：我是尽量安安静静地在做啊。

A：是，你这么做打扰了我，我不能集中精力。

B：得了吧，任何人都能在这样小的噪音下学习的。你几乎听不到的。

A：你那样动来动去的时候打扰我了，我没法在这儿学习。

B：那就去别的地方。

A：好笑。你想让我去哪儿？

B：外边。

A：外边很冷！

B：那就去你想去的地方，但是我需要这么做。

A：你真是个讨厌鬼！

“好的，”老师说，“很显然这是个交流不畅的例子。你们俩可以从头开始，设想一下这两个人之间的另外一种对话吗？继续吧！”

休和简又从头开始表演这段对话。

休：请不要弄出那样的声音。我不能集中精力学习。

简：哦？你的意思是我弄出声响了吗？

休：是的，我不能集中精力学习。

简：对不起，我知道我打扰你了。

休：对。请你不要弄出嚓嚓的声音好吗？

简：好，我明白你需要安静，但是我有个问题。

休：是吗？

简：我需要做这件事，就在这儿，而且是现在。

休：噢！也许我在打扰你？

简：不，不，你没有。但是，我只是需要继续做下去。

休：我也必须做作业，那么我们怎么解决呢？

简：嗯，也许……你做完要用多长时间？

休：也许一个小时。

简：好吧，就给你一个小时，之后我回来学习。

休：太好了，谢谢。

全班爆发出热烈的掌声，非常赞赏这两个女孩的表演。

"太好了，姑娘们，"老师说，"看到有什么不同了吗？很显然，第一种策略导致紧张、冲突、痛苦和失败，而第二种促成了富有创造性的、成功的生活。这就要学会某些具体的技能。有什么问题吗？好的，史蒂夫。"

"如果你能做到这一点，但是另外一个人做不到，那该怎么办呢？你怎么才能让别人听你说话呢？"

"那你怎么才能让别人听你说呢？"

"我的意思是，有些人好像不会听，或听不到。他们好像总是处于这种敏感、提防的状态。"

"那么，史蒂夫，首先，这样的人也许是你一位很好的老师，可以教你练习倾听的技能。和这样的人在一起，你会很快成为交流方面的专家，所以还是要感谢这样的人……同时，你肯定会注意到在你提高交流技能的同时，那个人也会随之有所进步。要耐心，认真地观察……当你遭遇他们的强烈反应并想要反击时，你需要察觉他们内心的不安全感。不要让你自己也陷入那种不安全的状态中，那只是他们自身不安全感的一种表达。你唯一能做的就是非常温和地向他们反馈，帮助他们触摸到自己内心深层的感受。我们会在后面的课程中再讨论这些问题，现在让我们来看看我们自身的防御倾向。在某种程度上，我们都有反抗不同意见、为自己辩护的倾向。为什么会那样呢？帕特丽夏？"

"别人对我们责备和谴责让我们感受到了威胁。"

"对，那我们为什么觉得受到威胁了呢？"

"……因为我们想让别人认可我们……"

"是的，这背后是我们对爱、关注、认可的需要。不是只要你不知道这种需要时，你就会反攻，这是一个毫无用处的游戏。我责怪你，你会感觉到威胁，通过还击来保护自己。这就演变成小规模的战争游戏。没有胜利者，只有受害者。我们如何停止这种战争游戏？从我们每个人自身开始，是吧？那么，你怎么跳出这

种游戏呢？要通过观察，明白发生了什么，选择找回属于你的权利。那就是说：体察你的感受，找出你的需要，承担责任，使用我字句，提出问题……记住这一点：不管别人告诉你什么，他／她只是在说他／她自己，而不是针对你。要知道，对方话语中隐含的真正意思才是你要听出的。琳达，当我对你说‘你把我的书放哪里了？又不见了！你不要擅自动我的东西好吗？’，实际上我在向你说什么？”

“你感觉非常不高兴。”

“对，琳达。你会怎么回答？”

“我知道你很不开心。”

“谢谢，琳达。那正是我想听的。为什么呢？因为那样就是认可了我的感觉，这样感觉很好，而且我已经觉得好多了。琳达，什么样的回答会引发更多不愉快？”

“不要冲我大叫，我没动你的东西。”

“琳达，谢谢你。对，这就是反抗的回答。丧失了自己的权利，变成了防御性的冲突。琳达，你为什么要自卫？”

“因为我感觉受到了挑衅。”

“你为什么觉得受到了挑衅？”

“因为你在责难我。”

“是吗？琳达，你是选择去倾听我对你的责难，还是你没有别的选择？”

“嗯，你是在责难我，不是吗？”

“琳达，你的选择是什么？”

“……是……我要么可以去听你的责难，要么可以从中听取你的感受。”

“谢谢你，琳达。你现在就拥有权利了……好的，戴夫，当我对你说，‘看在老天的面上，不要再用那种傻傻的、暧昧的笑看着你旁边那个漂亮的女孩’，我实际上是在说什么？”

“你在告诉我你碰到了问题。”

“谢谢你戴夫。但那是解释，也许甚至是评判。我可能必须在两者之间选择，即：感觉受到挑衅，或是听出你的言外之意。你还会怎么回答我？”

“你感觉到忌妒吗？”

“那样可能有点太直接了，戴夫。你知道，我是个很敏感的人，我可能不愿意把它挑明。那么，还有什么，戴夫？‘看在老天的面上，不要用那种傻傻的、暧昧的笑看着你旁边那个漂亮的女孩！’”

“嗯，有意思。对不起，我没意识到那会让你不高兴。你是怎样的感受？”

“好多了，戴夫，谢谢。好的，同学们，从这个练习中你们学到了什么？”

“为自己辩护是没有意义的。”休说。

“辩护是没有效力的。”琳达说。

“自卫实际上是放弃权利。”西蒙说。

“总是会有一个选择的。”玛雅说。

“谢谢大家，你们说得太棒了。把这些都写在日志里并加以练习。我们会在下次分享你们练习后的体验。”老师说，继而结束了这节课。

在
我感觉到什么
我想什么
我想说什么
我认为我要说什么
我实际上在说什么
你愿意听到什么
你认为你听到了什么
你实际上听到了什么

你明白了什么
和
你说你已经听到了什么
之间
至少有10次机会可以大大改变最初的信息

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 我只能谈论自己
◆ 有不同的观点和感受没有什么不好
◆ 我们可以有不同的观点，但仍然可以互相倾听与认可
◆ 尊重别人对生活的理解（观点）对有效的交流至关重要
◆ 我们总是在进行言语或非言语的交流
◆ 我们使用的词语和他们使用的传达的信息不同
◆ 实际表达的信息有时完全不同于字面意思
◆ 在意识层面的信息背后常常隐含着无意识的信息
◆ 一个人的态度和行为是有关这个人的最重要的信息
◆ 在回答之前要先认可信息
◆ 觉察和倾听与表达自我的能力一样重要
◆ 我要像倾听他人一样多地去倾听自我

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

◆ 当面对不同的观点时，我感觉受到威胁，于是争论、建议、辩护、评判、责怪，感觉受到威胁，从而威胁别人

◆ 让别人更多听我说，我就有更多的机会成功

- 我知道你的问题是什么
- 让我告诉你你需要什么
- 没有时间听
- 我怎么样？……

更多的活动

练习开放式提问
写出两个封闭式问题，并把其改写成开放式问题。
写出两个开放式问题，并把其改写成封闭式问题。
互相回答对方的问题。

编写一段交流不畅并导致冲突的对话
再用正确的、创造性的交流方式改写这段对话。

个人日志

找出生活中可以提高你倾听技能的三种情况，给出这些情况的结果。再找出更好的选择、更合适的态度和策略。利用本课所学的技能，将其改写成最合适的方式，使你能更好地接收到对方的信息、提出开放式问题、邀请对方说话……同时，也要识别你反应性的感受、你的需要，以及你是如何表达你的信息的。你还会用同样的方法表达吗？

8
有毒的想法，创造性的想法

“坐直，放平双臂和双腿。闭上眼睛，放松……放松……体验放松……当你体验放松时，注意觉察你身体里放松的感觉……（10秒钟）观察你的躯体感觉……声音，身体与椅子的接触，双脚与地面的接触……只是观察……这些躯体感觉……你的身体……你呼吸着，观察着……你不是你的身体……你不是你的感受，你只是在觉察……（10秒钟）你头脑里可能会有一些想法出现……只是看着它们……不管是什么想法，它们都来去匆匆……让它们走开……它们就像是晴朗天空上飘过的几片云彩，在你的意识天空中……想法就像是云彩……你想吹跑它们，让它们消失，它们走得就越快……（10秒钟）你不是你的想法，你只是在观察它们……你是在做选择的那个……是给予它们力量，还是放它们走……（10秒钟）现在，我请你们在心里默默地重复‘我是个弱者’……‘我是个弱者’……觉察自己会有什么样的感受。你在排斥这种想法吗？……这只是个练习，我们在玩文字游戏、思维游戏、能量游戏，所以不要害怕。让自己体验‘我是个弱者’这句话的影响……有什么感受？……继续重复……（10秒钟）好的，现在我想让你们在心中默念‘我是个强者’……‘我是个强者’……观察你的感受……你在排斥这种想法吗？……你欢迎它吗？……继续重复……‘我是个强者’……我的身体里有无限的力量……（10秒钟）好的，不要再想这个了，不要想任何事情，放松……顺畅地呼吸……放松……（10秒钟）现在，我请你们……紧张起来！紧

张起来……感觉这种紧张！全身都紧张起来！……紧张！……（10秒钟）好，让紧张走开。放松，一边呼吸一边放松……重新找回放松的感觉……让所有的云彩都散开……只是呼吸……（10秒钟）好，逐渐让自己回复到正常的状态，感觉都很好，保持清醒……当你准备好了，就可以睁开眼睛……"

大家睁开眼睛，有点眩晕，好像被这种体验弄晕了。等大家准备好了，老师请他们伸展一下四肢，清清嗓子，愿意发出什么声响就发出什么声响。

"好，"老师说，"让我们来分享一下这次体验。你们注意到了什么？好的，泰茜。"

"觉得很奇怪。令我惊讶的是，'我是弱者'的这个想法感觉很熟悉。我可以立刻感觉到它。我觉得真的有种虚弱和悲伤涌上心头。后来，更奇怪的是，我一开始就抵制强者的想法。但是我不肯放弃，我确实全神贯注于这句话上，重复了好几遍，后来感觉有些变了。我花了些时间才进入到这种感受里，但是我清楚地看到这些词语的力量，为不同的感受准备了空间。我真的被深深地震撼了，我想这种体验使我认识到言语是如何对感受发挥影响力的。"

"谢谢你泰茜。这正是这个练习的目的所在……好的，莱尔。"

"我也有类似的体验，尤其是在'紧张起来'那个想法上。我觉得这很有意思，我一点都不想紧张，但是好像那种紧张的浪潮的确朝我袭来，遍布我的全身，几乎淹没了我。我可以清楚地感觉到它。我觉得真的很有意思。"

"对，我们得到的第一个洞见是——"老师说着，走到黑板前写下：

想法是能量

“想法是能量。言语是能量。声音是能量。因此，想法和言语都是有力量的。当你说话时，这些话是会产生某种效果的。你要表达的意思越强烈，效果也就越显著。当你接受并产生了要紧张起来的想法时，它就会影响你的身体，你的身体就会做出相应的反应。你不可能想着‘压力’，而你的整个身体却对之没有任何反应……这是消极的一面。积极的一面是，你不可能想着‘放松’，而你的身体却没有受到影响。所以，当你想‘紧张’时，你就紧张；当你想‘放松’时，你就放松。那么是谁负责做出选择呢？是的，确实如此，是你。好的，肯。”

“在我们刚做的这个练习中，是你在引导这种体验的，因为你一直在说着这些话。那么，我们有多少真正的选择呢？”

“谢谢你，肯，问得很好。声音是能量，话语是能量，思想是能量。你们知道，情绪是能量，感受是能量，人也是能量……生命是能量。是吧？所以，我们都与这种巨大的能量网相连，我们都在互相密切地交流。我们通过身体上的接触、移动、情绪、感受、言语、思想等来互动沟通，各种各样的互动。肯，你是选择承接这些能量呢，还是选择变得无能为力，成为能量的受害者呢？”

“可当时是你在说‘紧张起来’。我们可以感觉到这句话的能量。那么我们到底有多少选择呢？”

“对，肯。我是在向你们传达一个很强的信息。但是你们还是可以选择的，或接受或抵制我的信息，或让这种能量走遍全身却不让它影响你……是的，你们可以！所以，你们把‘紧张起来’这个信息传递给你的身体，你们这样做是因为你们选择信任我，选择让自己接受我给你们的这种体验。你们的身体也对你们传递的信息做出了回应……肯，如果我说你是个愚蠢的人，那会影响到你吗？”

“也许不会。”

“为什么不会呢？”

“我不相信你说的。”

“肯，我真的觉得你很愚蠢，而且我知道你在相信。”

“嗯，是吗？”

正如大家预料的那样，肯看起来大吃一惊，一下子不知道该说些什么。

“好吧，”老师说，“这只是一个比较极端的负面评价的例子。当然，这不是真的。我的确相信你非常聪明，但看一看你是怎么反应的。这只是一个想法，充满了强大能量的想法。这种能量会进入到你的整个身心，看看是否有能够抓住利用的东西。如果没有，它就会离开。如果有，它就会死死抓住，使你负面的想法扩大升级。这就是我们怎么进入情绪反应的。这只是个能量游戏……注意观察……不管你接受了什么，都是你的。当然，我并不是说我们对传递出去的思维想法没有责任。因为种瓜得瓜，种豆得豆。我们看见什么、体验到什么，也就会得到什么。如果你不想生活在到处都是蠢人的世界上，那么你不想做的是什么呢？奥利维亚。”

“嗯，不要去认为人们是愚蠢的？”

“正是。最好是不要选择只是去看周围那些愚蠢的人。那么，奥利维亚，如果你坚信你很丑、很愚蠢，这种想法会对你的生活有什么样的影响呢？”

“肯定不会帮助我走向成功。”

“对，只要你一直拥有这样的想法，就会毁了你的生活。请你到这儿来好吗？奥利维亚，你擅长画画吗？”

“不，我不会画画。”

“请你在黑板上画只猫好吗？”

“我不会。”

“你必须要画！来吧，画吧！”

奥利维亚看起来尴尬又害羞。她拿起粉笔，对着黑板抬起胳膊，但还是无助地站在那里，以表明她不会画。

“奥利维亚，这是现实，还是负面的想法？”

“这是现实，我不会画。”



老师转向大家，问：

“你们看到了什么？你们观察到什么现实了？好的，杰瑞米。”

“奥利维亚站在黑板前，抬起胳膊，但没有动。”

“对。你能看出她不会画吗？”



“不能。她只是没有画。”

“正是。现实是她没有画。那她不会画这个念头是什么？”

“那是一种想法，是一种信念。”

“谢谢你，杰瑞米。奥利维亚，你想会画画吗？”

“……想。”

“那么，你从哪儿开始？”

“想我也许能画画……”

“对，奥利维亚。为什么是‘也许’呢？”

“因为我还不太肯定。”

“你需要肯定什么呢？”

“我不知道，也许是一些结果……”

“奥利维亚，当你想‘我能’时，就会有结果的。明白吗？在你做某件事时总想着你不会做，这会有帮助吗？不会的。当你发现你真的失败时，你会说什么？”

“我是对的，我确实是没这个能力。”

“的确如此。你想法消极，你就得到了负面的结果，这强化了你消极的思维模式。谢谢你，奥利维亚。你们能举出一些积极的思维模式的例子吗？可以让你的生活更成功。”

"我很好，我有能力……"

大家纷纷提出了更多的建议：

"我很强壮。"

"我知道我想要什么。"

"对！你们能举出一些导致生活痛苦的消极的思维方式的例子吗？"

"我没有足够的钱。"

"我不够聪明。"

"我不会做这件事。"

"我不知道怎么变得富有。"

"我不想努力工作。"

"我会结婚吗？"

"活着真不容易。"

"时间真残酷。"

"没有人喜欢我……"

"好的。谢谢大家。顺便问一句，你们注意到列出消极的思维模式要比列出积极的容易得多吗？"

老师走到黑板前写道：

想法是能量

消极思维　　积极思维

"好的，"他说，"有许多限制性的思维模式，也有许多创造性的思维模式。我们需要的是识别出什么时候我们的思维是消极的，是对我们有害的，我们又怎样才能把它们变成打开新的可能性的思维模式。那么什么时候思维模式是消极的呢？好的，亚历克斯。"

"感到恐惧的时候。"



“举个例子，亚历克斯。”

“比如当我害怕失败时，恐惧占了上风，我就丧失了我的能力。”

“好，很好。消极的思维模式建立在恐惧的基础上。还有什么？好的，皮特？”

“当它们以某种方式限制我们时。比如，如果我觉得坐飞机危险，我就不能旅行。”

“好，皮特。消极的思维模式是限制性的。奥利维亚？”

“在某种程度上，它们总是与成就、成功、发展相悖的。”

“好的，安娜。”

“消极思维总是看到问题，而不是解决问题。”

“对，非常好。让我们完成下面的这张图。”

想法是能量

消极思维	积极思维
害怕	
限制	
无能为力	
压抑	
问题取向	

“那么，什么是积极的思维模式呢？它们的特点是什么？詹森？”

“应该是与消极的正好相反，它们一定是信任、信心取向的，对发展持开放态度的，快乐的，有创造性的，问题解决取向的……”

“对。这个图表应该是这个样子的——”老师再次补充图的内容。

想法是能量

消极思维	积极思维
害怕	信任，信心
限制	发展
无能为力	给予力量
压抑	快乐的、创造性的
问题取向	问题解决取向





“让我们做个练习。拿出你的日志本，写下你生活中面临的三个挑战，可以是关于你自身的，也可以是关于你周围环境的，总之是你不喜欢的、对你来说有困难的情境。你可以这样表达这三件事情：‘因为……我不能……’或者‘我不得不……’。比如，‘因为我家穷，我不能开车上学’，或者‘我不得不走路上学’。明白了吗？总之是要想出消极的说法。可以开始了！”

同学们准备开始写时，教室里有窃窃私语的声音。老师在教室里走动，提醒大家要独立完成。大家完成这一步时，他又给出了进一步的要求：

“现在，我想让你们重新用‘多亏了’这个开头改写你们写的三个挑战，然后用‘我能够……’来写后半句。比如：‘多亏了我家穷，我可以和我的祖父母住在一起，得到他们的爱护关怀。’这个地方就是要去看到积极的一面。好吗？继续。”

大家写完了，老师请凯特丽娜和大家分享她写的内容。她读道：

“因为我是意大利人，我不会说汉语。

多亏了是生在意大利，我可以用欧洲的护照旅行。

因为我有两个兄弟，我不得不与他们争抢以得到我想要的东西。

多亏了有两个兄弟，我才可以认识一些不错的小伙子。

因为我是女孩，我打不过我的兄弟。

多亏了我是女孩，我得到了父母格外的关怀。”

“谢谢你，凯特丽娜。”

同学们读完他们写的内容后，老师说：

“我觉得你们明白了什么是看待问题的消极方式，什么是积极方式。让我们再深入一些。我想让大家自由地梦想，让思绪天马行空，纵横驰骋。想象一下任何你真正想拥有的东西、想做的或想成为的人。请列出你想做的三件事，你想拥有的三样东西，你想成为的三种人。尽量具体些。设法找到你真正的需要、真正的愿望。可以开始了。”

大家写完他们的愿望、梦想、目标后，老师继续给出要求：

“现在，请列出不利于实现这些愿望的想法和观念，看看究竟是什么阻止你实现你的愿望，继续。”

当大家在日志上又补充了许多实际的障碍后，老师说：

“好，现在把这些障碍重新改写成积极的、有力量的信念，就是使你感到更有能力、更有信心实现你愿望的想法或观念。开始吧！”

这部分练习看起来更难了，有些同学好像在绞尽脑汁地寻找着灵感。老师给他们一些时间，然后请他们分享。简说：

“我想做的是旅行，并到法国学习建筑。阻碍我这么做的可能是资金不足，是得不到合适的签证，甚至是我某些申请考试的成绩不够好……”

“简，你的消极想法是什么？”

“我不知道我是否能有钱，是否能拿到签证。我不太确定是否能通过考试。”

“对。那么你怎么把这个改写成积极的想法呢？”

“……我会有钱的，我会拿到签证的，我会通过考试的。”

“好的，我知道你用一种很直截了当的、积极肯定的方式改写

了这个句子。可以，简。但这是最难的方式，为什么呢？因为你必须相信你说的话，否则这些话就是没有能量的文字而已。如果你不知道结果会是什么，你不是100%的肯定，你可以不管它。只是要确认你的信心，或者是肯定一下你愿意做你能做的任何事情。好吗？再试试，简。”

“我相信我会有钱的。”

“感觉一下你说的话。注入些能量，相信它，这将会带来不同的效果。”

“我相信我会拿到签证的。我会竭尽全力通过考试。”

“很好，简。你能感觉到不同吗？”

“能。”

“积极思维就是肯定，用你的意志力给你的想法注入能量。既然我们知道想法是能量，能产生一定的影响，那就应该确保用正确的思维，用那些对你有利的，而不是对你不利的想法。并且，要为它们注入你能在自己身上发现的所有能量。琳达，你想做什么，或是你想要什么，想成为什么？”

“我想有个大家庭，至少有4个孩子。”

“很好，琳达。那么什么对这些想法不利呢？”

“嗯，首先我不太确定我能否找到和我有同样想法的丈夫，因为男人对工作和享受投入更多的精力。而且我需要找到一个有能力养活大家庭的有钱人，因为我不打算去工作挣钱。而且，我觉得有点害怕，因为我们生活在一个挺艰难的世界中，有这么多的孩子已经无家可归、需要关心照顾，所以我不知道这种愿望是否有点太疯狂了……”

“琳达，这是很好的一系列的消极想法。让我们一个一个来看。先找到丈夫——你怎么用积极的方式表达呢？”

“毫无疑问，他已经在那儿了，只是我不知道而已。我相信我会在合适的时候找到他。”

“太好了，琳达。那你对男人所持的观念呢？”

"什么观念？"

"也就是他们把精力更多地投入在事业中等。"

"哦？我也必须说这个吗？"

"当然要。那种观念不会有助于你找到合适的人。你怎么把这种观念转换成有助于实现你目标的积极的想法呢？"

"嗯，也许……不，不是'也许'，一定有也喜欢孩子的男人，我知道会有，我肯定我会找到一个这样的人。"

"琳达，男人在事业和享受上的投入真的比女人多吗？"

"那是我的想法，嗯，我能看到这一点。我不知道这是否正确。"

"这就是个很好的开头，你不知道。那这种观念对你是有帮助呢，还是限制了你，或是限制了男人？"

"肯定是一种限制。"

"那就忘掉这些，不要在上面投入什么能量了，或者再改写成更有创造性的想法。"

"男人……非常棒。"

"说出真的注入了你能量的话，琳达。"

"一定有非常棒的男人。"

同学们继续讨论着彼此的愿望和梦想，此时，亚历克斯提出了一个问题：

"积极思维不会有否定现实的危险吗？比如我发现某事好像对我不利，于是我对之不予理睬，转而关注让我感到安慰舒服的方面，这难道不是否认现实吗？"

"好的，亚历克斯，谢谢你的问题。这里有必要把事情进行分类讲解。首先：要区分观看和解读的不同。无论怎样，要看、要听、要觉察你周围的事情以及你的内心。我们在这儿所谈论的不是以任何方式'否认'你看到的，那是行不通的。如果你病了，你会体会到身体里具体的感觉，你可能会发烧、疼痛、肿胀、皮疹……不论是什么症状，都需要你的关注与认可。但是你如何看待这些

症状会产生不同的影响：你把它们看做是威胁，和把它们看成是身体痊愈过程的表达，影响是完全不一样的。比如，医生对你说‘这些症状很糟糕，你染上了一种致命的病毒’，和医生对你说‘你的免疫系统在应对处理，事实上，你的身体里已经产生一种新的平衡’，这两句话的影响肯定大不一样。所以，观察你看待问题的方式。你看待事情是问题取向还是问题解决取向？这很关键……当你看一个装有半瓶水的瓶子，你把它看成是一半满呢，还是一半空呢？虽然看到的是同样的事情，但是从不同角度看，就会有截然不同的结果，从而改变一切。如果你把它看成是一半空的，你就会因为它不满而失望；如果你把它看成是一半满的，你会觉得拥有它是很幸运的。当你听别人说话时也适用同样的道理：一个人在哭，在倾诉他的痛苦。你是把它当成很糟糕的事情，还是当做一种受欢迎的宣泄呢？两者对你的影响是不同的，会让你有不同的倾听态度，对那个人的影响自然也会不同。仔细观察你是不是经常从事情中只看到问题。有人向你微笑时，你是心怀谢意接受它，还是会感觉失望，因为你想要的不是笑容而是拥抱？微笑只是微笑，但你怎么看待笑容，你怎么理解它，这些是积极思维和消极思维进入的地方……我们在这里想做的是，培养你们从创造性的解决问题的角度看待事物。这样说是不是使问题更清楚些了？”

“是的。”亚历克斯说。

山姆举起手来问道：

“那当碰到那种有些迷信的信息链怎么办呢？也就是那种说如果你保持信息不中断，并按照要求去做，你就会得到10倍你想要的任何东西；如果你中断了信息，就会有很大的灾难降临在你头上。如果人们相信它，就会成真。也就是说，如果我们对它抱有坚定的信心，就会让它变成现实，不是吗？”

“对的，有点道理，但是要弄清楚，不管你有什么样的信念，只要是真实的，它都是会产生影响的。但是为了产生影响，你的

信念必须有力量。如果你心存怀疑或者只是希望，它就不会有任何力量。你不能期望小愿望会创造大奇迹。此外，这是很严肃的问题。想法具有能量，所以你最好不要用它来预测灾难，因为释放的能量总是会返回到发送者那里。原因在于宇宙是圆形的，释放出的能量环绕宇宙运转，会积聚越来越多的能量。当能量回到它的创造者那里，不管那个能量是怎样的性质，都会以更强烈的方式返回。所以不要把你的创造性力量用于不良的意图，因为最终只会伤害到你。那么，对于奇迹而言，你应该应用的规则是期盼奇迹。在生命里创造奇迹是一种态度。奇迹不会因为你惧怕某事，或是因为你非常期望得到帮助而降临。奇迹的来临是因为你让它发生，这需要你自始至终赋予它强大的力量。这正是我们感兴趣的。链条信息是为弱者准备的。它们操纵人的思维，用灾难恐吓人，又向人承诺奇迹。不要理会这些，它们没有力量，而且不会给你带来任何东西。如果你想要你的生活里有奇迹，那就从现在开始，练习如何控制你自己的力量……如果你重复‘我要变得富有’这句话一千遍，而你的内心深处又认为你并不值得这样，这又会给你带来什么呢？什么也没有！只有当你坚信财富必定属于你，并把这种信念渗透到你的态度中，你才会真的富有，你无需聚敛财富，因为这个世界所有的财富都是你的。大家注意到其中的不同了吗？好的，史蒂夫。”

“我觉得我应该有钱，但实际上我没有！这又是怎么回事呢？”

“你缺少什么，史蒂夫？”

“很多东西！有许多东西我都想买！”

“那么，你的确并不富有。可能甚至连富有的边都没沾上！”

“但是我真的想富有！”

“好，史蒂夫，我们别玩文字游戏了。这的确是一个很重要的问题。仔细看看你内心的态度：你是处在匮乏还是富有的内心空间？如果你处于匮乏之中，你会发现自己有所欠缺；如果你处于富有的状态，你就会发现富有。这并不是你把注意力放在你所拥

有或匮乏的东西上造成的，而是因为你所拥有和释放的能量是不同的。你是在害怕贫穷、匮乏，还是相信自己总会拥有需要的东西，这会创造出不同的现实。”

“好的，让我们现在做个游戏。这个游戏叫**悲观者乐观者**的故事。你们可以坐着，因为这个游戏是编故事。我想让你们从问题的角度来设计一个场景，只看到其消极无力的方面。我给你们一个开头，你们开始讲故事，想象可能出现的最糟糕的结果。大家集体来做这个游戏，也就是说，你们可以传递话头，一个接一个地讲下去。蒂娜，从你开始可以吗？‘你醒来时是早上 10 点钟，恐慌地意识到你的闹钟还没响。你上学迟到了！’”

“我用 5 秒钟时间穿上衣服，”蒂娜说，“脑子里想着我们今天要进行的重要考试。我昨晚一直复习到深夜，但是好像现在考试已经结束了。我错过了考试，感觉糟极了。我冲出家门，都忘了洗漱和吃早饭，甚至忘了带书。我边跑边穿外衣，一直到街上才把衣服穿好。”

她停下来，看着坐在她旁边的山姆。山姆继续讲：

“我狂奔的时候，撞上一个人，狠狠地摔到地上。裤子扯破了，右膝流着血，手也疼得很。我一瘸一拐地来到公共汽车站，看到来了一辆公车就跳了上去。车上没有空位，我只好站着。我设法放松，让手上灼热的痛能减轻些。我甚至没有注意到汽车拐了一个不寻常的弯儿。几分钟后我才意识到我上错了车，误了一站地，我绝望透顶。终于下了那辆车，发现离我上学要走的那条路有几里地远。

“我开始向另外一个公共汽车站跑去，希望找到一辆把我带到学校的车。突然我碰见一个认识的人，我认出这是我们学校的一位老师。不是我这一级的老师，是两年前教过我的老师。他和我打招呼并询问我为什么在这儿，我非常尴尬地解释我其实是要去

学校。他看到我膝盖上的血，问怎么回事。我说是赶车时摔了一跤，不敢说我 15 分钟前才起床，所以我谎称去看医生了……

“他表示愿意开车把我送到学校，我运气好像不错，但是我得和他走好远的路才能到他的汽车那儿。我们终于到了，他说他必须得先去一个地方取样东西。所以我们又开车到了一幢很高的楼房，他消失在楼房里，而我在车里等他。阳光很灿烂，车里很快变得非常热。我感到口渴，头又非常疼。就好像过了几个世纪，那位老师才又出现。当我们最终到达学校时，已经是上午 11 点半了。

“我来到教室，教室里空荡荡的，让我大吃一惊。我不知道该怎么办。其他所有的教室好像都在正常上课。我最后决定去校长办公室，问问是怎么回事。我到那儿时，不得不解释我为什么迟到了。因为我已经对那个老师撒了谎，我不得不继续同样的谎话。所以我说我去看医生了。但我拿不出校长要的病假条。校长怀疑地看着我。显然，他看出了什么不对的苗头。

“我解释得漏洞百出，最终校长认为我想逃避考试让我待在原地，他去找我的老师。他走出办公室，此时我听到了学校吃午饭的铃声。

“我快饿死了，但是午饭时间过去了，我痛苦地坐在校长办公室里。屋子里有个窗户，透过窗户，秘书可以看到我，所以没法逃走。一个小时后，我看到一行人经过办公室，是我们班的同学，他们好像很高兴。我想知道他们去了哪里。但是现在没有办法和他们说话，因为校长在旁边，正和我们老师说话。我的状况非常糟糕，我担心他们会通知我的父母……”

“好的，”老师说，“现在我想让接下来的同学重新开始，设想一个最好的结果。詹森，‘你醒来时是早上 10 点钟，恐慌地意识到你的闹钟还没响。你上学迟到了！’”

“嗯，我伸伸懒腰，睁开眼，看看窗外，外边是明媚的阳光！我又闭上了眼睛，舒舒服服地眯了几分钟，心想生活真美好！我梦想骑着骏马在广袤的草原上纵横驰骋……

“然后，我又醒了，已经10点半了。突然我意识到今天是星期四，我应该去上学的。我快速地穿上衣服，发现家里空无一人。妈妈已经做好了一顿丰盛的早餐，桌子上留有便条。早饭已经凉了，但还是很香。我无法抵制吃的欲望，并打开了电视。

“我快速地过了一遍，停在一个新闻频道上。有个学校发生了爆炸。我紧紧地盯着屏幕，想弄清楚是哪个学校，到底发生了什么。竟然是我的学校！竟然是今天早上发生的事情！而当时我在床上。我看见救护车拉着受伤人员去医院。解说员没有说到底发生了什么，所以我决定快点去学校。

“我到汽车站时，正好来了一辆汽车。车上几乎没什么人，所以我可以坐着，舒服地歇会儿，然而我的思绪还停留在学校混乱的场面上。我觉得很高兴，多亏了我的闹钟。我希望我的朋友们都安然无恙。很快我就到了学校附近，穿梭在高度繁忙的救护车和四处奔跑的人群中间。浓烟从几个窗户里冒出来。消防员正顺着梯子下来，肩上扛着人。

“我走近救护车时，一个人让我帮把手，让我和一个伤员待在一起，陪她去医院。我被推上一辆救护车，坐在一个躺着的人旁边。我看到是个长发女孩，但是看不到她的脸，不知道她是谁。

“突然，这个受伤的人转向我笑了笑，我认出她是另外一个班的女孩。我问她发生了什么事。她说这只是个演习。这完全出乎意料，我禁不住大笑起来。

“救护车没有走很远，很快就让我们出来了。演习非常成功，当我们回到学校时，别人为我的英勇行为向我祝贺。电视照相机还在那儿，一个记者对我进行了简短的采访。

“那天晚上我回到家里，父母和我都在看电视新闻。当然，采访被播出来了，我真的觉得自己像个英雄。”

"谢谢，"老师打断了故事，"真的太好了。非常感谢你们。请花些时间写日志，观察一下你们的思维模式，看看它是问题取向的，还是问题解决取向的？你选择去看什么？我们下一次再分享。再次感谢你们坦诚开放的参与。"

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 言语具有能量

◆ 想法具有能量

◆ 能量伴随着想法

◆ 想法和信念的品质会决定我的生活质量，以及发生在我身上的所有事情

◆ 我掌管着我的思想，继而掌管我的生活现实

◆ 我所想的就是我得到的

◆ 我所关注的塑造着我的现实

◆ 有所为，有所得

◆ 我在创造着自己的现实，100%地创造

◆ 积极的态度就像是自我实现的预言

◆ 我可以决定去改变所有不利的想法

◆ 我值得拥有最好的

◆ 一切都很好

◆ 不管我想要怎样，我都可以

◆ 没有失败这回事，有的只是经历和学习

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 我不能
- 我没有时间
- 我没有钱
- 太难了，太累人了
- 对于这件事我们无能为力
- 事情一直是这个样子，日后也还是这样
- 我不值得
- 我不想冒一点险
- 这总比没有强

更多的练习活动

物以类聚

游戏者围成圈，从 1 到 4 报数，同样数字的人是一组。（注意：如果少于 15 人，从 1 到 3 报数即可。如果少于 12 人，这个游戏就失去了它的意义和乐趣。）一旦每个人都拥有了自己的数字，他们就可以随意在房间里走动。游戏规则如下：共有 4 组，1 组是大笑组，2 组是哭泣组，3 组是害怕组，4 组是生气组。得到我的指示后再开始。你们在屋子里自由走动，闭上眼睛，保持沉默。当你触摸到某人时，你们两个人都要发出声音：或笑或哭，或是害怕的尖叫声，或是生气的怒吼声。如果你遇到的人和你来自于同样的情绪小组，就扶着他的肩（或腰），围成一个链条。如果这个人已经是链条的一部分了，就加入进去。游戏一直做到大家都加入到自己的情绪小组中。不需要太吵闹……有什么问题吗？好，现在，就闭上眼睛，开始四处走动吧。

当所有人都加入了他们自己的链条时，领头人请他们再睁开眼睛，围成一个圆圈。（提示：这个游戏在黑暗中做也是非常有意思的。）

游戏的意义在于表明能量总是与其相似的能量联系在一起。我们的想法、信念和情绪能量也是如此。注意观察那些和你想得一样的人是如何让你感觉到安心和喜欢的，注意观察你是如何寻找那些会认同你的情感和观点的人。

个人日志

从你的生活中找出至少三种消极的认知模式，那些限制你和你个人生活的思维模式，再找出能打开新的可能和新的希望的积极的认知模式。试着把能量注入这些积极的选择中，看看自己会有什么样的感受。

9 找到自尊与自信

把桌子移到墙边，用椅子摆成一个半圆状，使整个教室看起来像个小剧场。学生们都坐好了。

“这是一个关于观察能力的练习，”老师说，“现在一些人将有机会表演一个小节目，一会儿我会告诉你们具体的内容。今天没有机会表演的同学也不用着急，下一节课你们都会有机会的。现在，我想把观众分成五个小组，每组负责观察节目的某些具体细节：一组观察头部、眼睛和面部表情；二组观察手臂和手势；三组观察腿和走路姿势；四组注意语音语调；五组注意时间、节奏和整个表演进程。听明白了吗？每次看完表演后，会请你们分享交流你们观察到的内容。注意仅仅是视觉上的观察，不用任何解释或评判，只需要清楚地反馈出你看到了什么就行了。大家明白了吗？不管是什么样的表演，都要完全地接纳……当我们在分享对表演的观察时，表演者站在前面听，他不能做出任何反应或为自己辩护，也没有必要这么做，他只需要听就够了。五个小组都说完自己的观察后，我会做出总结，然后表演者会有机会再表演一次。这个练习的目的在于探索如何用身体和外表来呈现你自己。表演者要走到门那儿，离开房间，然后再进来，统一走到这个地方，面对观众，说‘我在这里’。**我在这里**就是游戏的名字。就这些。再重申一遍，游戏的关键在于通过这个动作和这句话来确认你的存在。你的表现可以是温文尔雅的，也可以是充满力量的。这里所看重

的是你出场的方式和品质，而不是你声音的大小，大家明白吗？大家可以想一想，你的身体语言是在确认还是在削弱你的存在感？你是不是真的在这里呢？要进入到真正在这里在当下的感受中。有问题吗？好的，我们现在开始，有谁准备好了就可以开始。让我们把游戏进行得流畅些。”

大家迟疑着，不知道怎么样才算准备好了。后来杰瑞米站了起来，他走出去，关上门，然后又走进来，绕了一圈走到小组前面的舞台中央。所有的眼睛都注视着他。他的步伐很稳健，他用手把头发拨到脑后，一到地方就说‘我在这里’。游戏戛然而止。大家沉默了两分钟，每个人都在想游戏下一步该怎么继续。这时老师说道：

“好，杰瑞米，你就待在这儿听我们说。那么，大家观察到了什么？让我们依次来说。”

大家一个接一个地说起来，反馈信息渐渐明朗起来：他昂着头；走进来的时候看着窗户；脸带笑容；看着观众，尤其是艾莉森，然后视线又越过观众；他的手臂在两侧自然垂着，走动时轻轻摆动；在他停下来之前，用手拢了拢头发；说完话后，双臂抬起，交叉在胸前，右手还摸了摸他的下巴和嘴巴；说完话后，嘴还轻轻地蠕动了一下；走路稳健、坚定而且相当快；站着时，双腿笔直，两腿间大约有一脚的距离；声音清楚浑厚，“这里”这个词说得很重；他一停下来就立刻说话了，一气呵成，没有喘息的时间。

“很好，这就是游戏中进行表演的杰瑞米。”老师说，“杰瑞米，你只需要接受刚才大家的描绘和反馈。接受这些，你就是你，很好。不需要炫耀，做自己就好，尽可能地充分展示自己就可以了。你刚才做得非常好，我们喜欢你本来的样子。请再做一遍。”

杰瑞米走回门口，然后又进来，来到舞台前。他稍稍放慢了步伐，看着大家，微笑着，深吸一口气，说道：“我在这里。”

大家又给出反馈：步伐慢了；昂头，目视前方；肩膀放松，手臂随着步伐轻摆，全身看起来放松了；走到观众面前时有点夸张地转过身来，手自然下垂，轻握拳头，从容地看着大家；微笑，吸了一口气，然后用清晰的声音说话，仍然重读了"这里"这个词……

"谢谢你杰瑞米。确实不一样了。过一会儿你再和大家分享你是怎么体验这个游戏的。好，让我们继续进行。"

玛雅站起来，走到门口。她等了一小会儿，然后猛地推开门，很夸张地走进来。她有些紧张地笑了笑，然后恢复常态，有些步态不稳地走到大家面前。她捂着嘴不让自己笑出来，还没站稳就连忙扔下一句话"我在这里"，想赶紧回到座位上。全班同学爆发出笑声，老师把玛雅叫住了。

"等一下，玛雅，待在这儿。谢谢你，玛雅。现在听听大家的反馈，看看在大家的描述中你是什么样子的，尽可能像我们一样开心。"

大家描述了他们的观察：头不直，偶尔低头看地；尽力在忍笑，身子还一直在晃动；右手捂着嘴，偶尔也用左手；开始时步伐还很稳，但很快腿就有些抖了，步子小、快而且显得很紧张；身子前倾，站得不直，最后简直是冲到了舞台上；说话声音小，与其说她是说出那几个字来，还不如说是甩出了那几个字；没有感到她的在场，和大家也没有真正的眼神交流，没有喘息的时间……

随着大家更多的反馈，玛雅渐渐冷静下来，而且变得更严肃了。最后，她很沮丧，没想到自己的表演被大家描绘得这么惨。

"玛雅，"老师说，"那就是你在那个特定时间中的表现。有很多的情绪在里面，没有问题。但是你的表演并不是你，我们没有任何评判，你也不需要评判你自己。我们喜欢你刚才的样子，也喜欢你现在的样子。对你而言，这只是一次探索怎么表现你的存在的机会。请再来一遍吧。"

玛雅鼓起勇气，觉得自在了些。她走出教室不见了。几秒钟后，

一个截然不同的人走了进来。她看起来放松多了，那种紧张的笑没有了。她走到大家前面，等了几秒钟，从容地呼吸，看着大家，然后拉长声音宣布："我……在……这……里……"

大家又给出他们的反馈：面部表情较严肃，嘴角有一丝笑容；眼睛环视四方，头不时地左右摆动；手臂紧贴身体，紧握拳头，显得还是有些紧张；步伐稳健、节奏自然，在大家面前真正停了下来，目视全体，微笑自然，声音底气很足，恰到好处，既不大也不小，说话慢而有力，一字一顿。

"很好，"最后老师说，"谢谢你，玛雅，表演得真好。我能看出你现在真的在这里了。你是什么感觉？"

"好多了。我第一次进来时，非常紧张！可又控制不住。"

"第二次有什么不同？"

"当我听到别人的观察时，感觉就像刚洗过冷水浴。然后我认识到我可以表现出另外一种风貌。我想：静下心来！我做到了！"

"你第一次进来时，身体的哪一部分没有进入状态，玛雅？"

"我觉得我整个都没有进入状态，我的腿、头、眼睛、声音等，这些都没有。"

"好的，玛雅，谢谢。要继续体验在你生活中的每一个时刻怎样才能够安于当下。确认'我在这里'是一种需要永远拥有的态度，即使不用任何言语也要表现自己的存在。让我们继续看下一个表演者。"

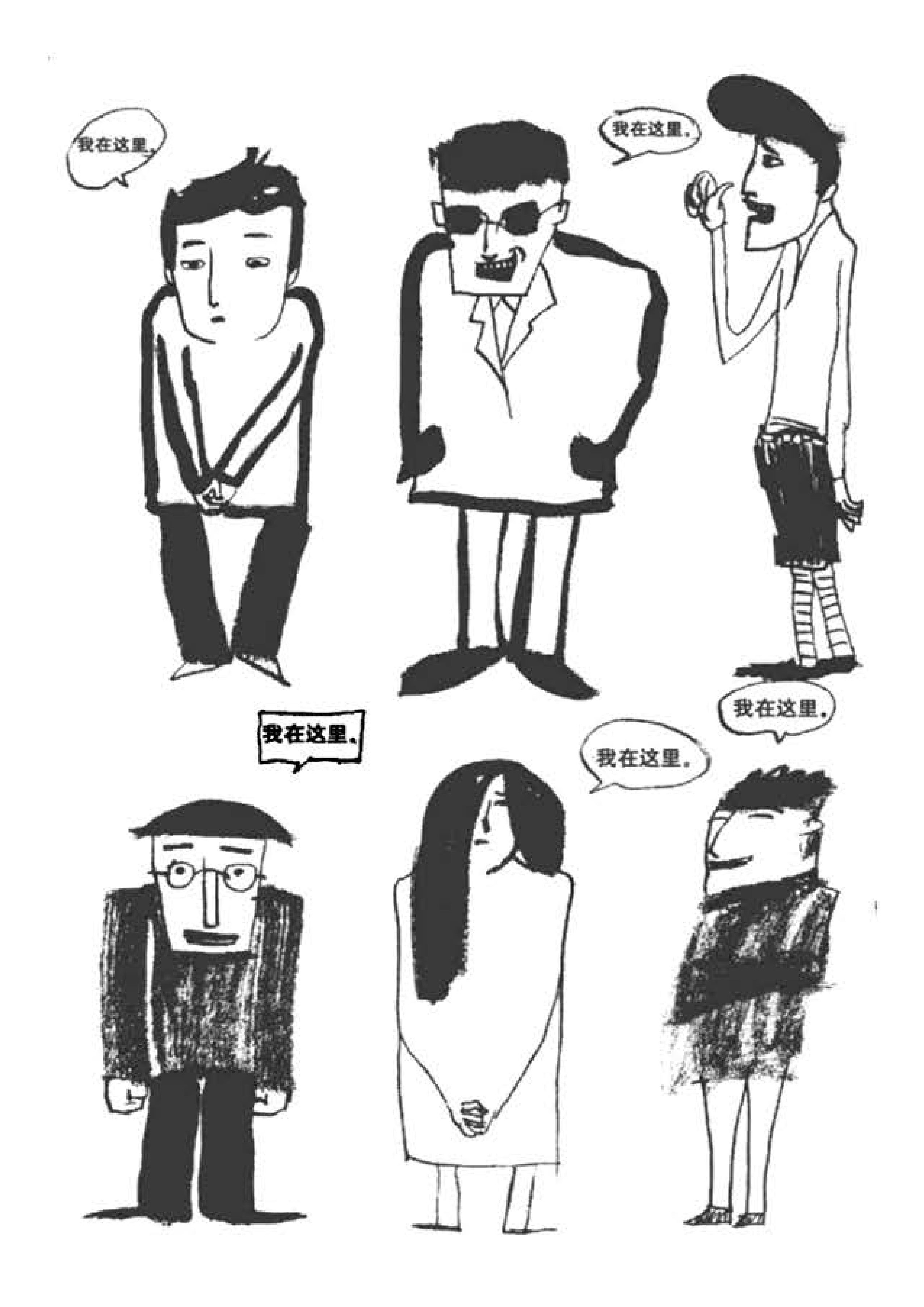
许多人体验了这种游戏，并分享了彼此的感受。之后，老师说道："请大家拿出日志，写下对你而言，自尊意味着什么。"

他在黑板上写下自尊这个词，在后面又加上了三个问题：

1）什么是自尊？

2）什么阻碍着自尊？

3）什么有助于培养自尊？



同学们理清自己的思路后，把答案写在纸上。老师又问："那么，自尊对于你来说意味着什么呢？好，戴夫。"

"觉得自己还可以。"戴夫说。

"爱我自己。"基姆说。

"自信。"奥利维亚说。

"认为自己能应付一切。"史蒂夫说。

"不受自我评判或内疚的阻碍。"

"好，"老师说，"我们可以用拥有力量这个词来概括吗？你们

同意吗？……自尊是一种内在空间，我们每个人都拥有，这也是我们每个人或多或少可以抵达的空间。其实，我们内心存在着不同的心理空间或模式，而自尊这个心理空间让我们更加贴近自我，更加处于我们内心的力量中，让我们更富有行动力，更能发挥我们的创造性。这是我们最为重要的一部分，也是我们想要轻松抵达的内在空间。我们已经认识到不同的态度、不同的选择或是赋予我们力量，或是让我们变得无能为力。自尊就是赋予我们力量的心理状态，而这需要我们爱自己、全然地接纳自己。我们已经解释过了，接受就意味着不做评判。那么，什么事情会让我们远离自尊的、有力量的心理空间？好的，休。”

“消极的思维模式。”

“对，我们需要观察并抛弃那些关于自身的限制性想法。还有什么使我们远离自尊呢？好的，安娜。”

“当我们感觉到受伤时。”

“正确。我们需要探索这些感受，以便能够把它们抛到一边去。再重申一遍：观察并抛弃。还有什么？”

“当我们觉得内疚时。”

“当我们像个受害者时。”

“当我们选择处在无能为力的状态时。”

“消极的自我形象。”

“教育……”

“对！什么时候教育对我们的自尊有负面影响呢？肯？”

“当父母对孩子的态度太消极，伤害他们、评判他们时……”

“对。孩子经常被剥夺了权利。他们的生活中到处都是‘不要做这个，不要做那个’，‘闭嘴，乖点，听话’，‘我什么都知道，你什么都不知道’，等等。当然，孩子需要生活上的指导，但是也需要权利和空间来表达他们的情感、需要、梦想和创造性的计划。父母们经常不知道怎样进行正确的交流，怎样正确地表达他们的

要求。他们不知道我字句，不知道要承担责任和避免判断……因此，孩子们也就经常被迫为他们父母的感受负责。不管是被低估还是高估，他们没有得到适宜的环境来培养他们的自尊。要让孩子们体验到自信、信任和力量，就需要让他们感觉到被欣赏、被鼓励、被爱、被全然地接纳。对待孩子需要像对待成人一样。是‘负责任’的成人，是能够表达自己并聆听别人观点的人，不是决定一切的国王、王后，要像对待其他任何人一样对待孩子。每个人都要为人父母，也该知道怎么和孩子正确地交流和相处，如何让你的孩子参与规则的制订，而又不让他们逾越你的权利领地。你还应知道如何聆听他们真正的感受和需要，如何向他们表达欣赏、支持和关爱……皮特，你觉得什么可以有助于培养我们的自尊？”

“不自我评判。”

“你对自己有什么样的自我评判，皮特？你能举个例子吗？”

“如果我不努力，或者没有取得好成绩，我会觉得很愧疚。”

“皮特，你怎么把它改成完全相反的想法，让你从内疚中解脱出来，鼓励自己尽最大努力？”

“我会尽我的最大努力，不管结果怎样，我仍旧是个优秀的人，我值得拥有最好的生活。”

“很好，皮特。把这些话写在日志本上，要醒目，并铭记在你心里，经常重复。谁还发现有其他的自我评判性的想法？好的，凯特丽娜。”

“我认为……嗯，我有时有这种想法，就是我不配有男孩子关注我。”

“谢谢，凯特丽娜。你太勇敢了。那你真正的意思是什么呢？”

“我认为自己不够漂亮，他们好像对我不感兴趣。”

“那你不喜欢自己什么呢，凯特丽娜？”

“嗯，我不太喜欢我的身体。”

此时，凯特丽娜有些不自在，脸颊绯红，像在忍着泪水。

“好的，凯特丽娜，谢谢你如此坦诚。请闭上眼睛一会儿，还保留那种感觉。你心中有这些想法，这些想法让你感到不安和伤心。你处在不喜欢自己身体的内在空间里……凯特丽娜，当你在这个空间里，你需要的是什么？”

…………

凯特丽娜突然哭了起来，宣泄了内心深深的痛苦。

“没事，凯特丽娜。让这些情绪出来吧，不管你有什么感受，都没有关系……”

她继续哭着，从口袋里拿出纸巾擦了擦眼睛。每个人都安静地坐着，表示理解支持。老师和她保持着紧密的联结，仔细关注着她，但并没有触碰她。当她慢慢安静下来，老师温和地说：

“那么，你想告诉我们你需要的是什么吗？”

她点点头，然后说：“是的，我知道，我需要我父亲的关心，真正的关爱、真正的欣赏……”

“谢谢你，凯特丽娜。你要知道，你的内心里有一部分是可以听到这一点的，你的内心有一部分是个美丽的、有爱心的姑娘。她可以听到你内在那个小女孩所表达的需要，她可以把那个小女孩关爱地搂在怀里，告诉那个小女孩有多爱她，而你可以给予她想要的东西。你能明白这一点吗？”

凯特丽娜睁开了满是泪水的眼睛，笑着点点头。大家也都放松了。

“让我们再回到自我评判这个话题上，凯特丽娜。你现在对你刚才表达的这种想法是怎样的感受：我不喜欢我的身体，我不值得男人的注意？”

“我不知道，我真的不确定……”

“没关系，凯特丽娜。注意你刚才的情绪释放的过程是怎样带走了一些你原有认知模式的能量。现在，你已经不太知道了，就

比刚才好多了。你已经开始敞开心扉，要让你明确地用积极的想法来表达你对自己的身体和对男人的态度，你会怎么说呢？”

“我身体这个样子就很好，我值得爱。”

“你可以真的感觉到这些想法吗？再说一遍。”

“我身体这个样子就很好，我值得爱。”

“非常好，凯特丽娜，把这句话写在你的日志本里。”老师面对着全体同学继续说：“还有什么可以有助于提高我们的自尊呢？好的，西蒙？”

“积极的认可。”

“对，西蒙。我们刚才就有个很好的例子。那么什么样的积极宣言对你有帮助呢，西蒙？”

“嗯，我很害羞，对我来说，站起来当着全班的面表演，一直是很吓人的事情。所以我认为我最不喜欢的就是被人评判。”

“好的，西蒙，我听清了。那么西蒙，你这里担心的是什么，害怕的是什么呢？”

“没有人爱，没有人欣赏。”

“对，西蒙，认可和欣赏。西蒙，那在这里，你的积极宣言是什么？”

“我这样就很好。我值得关爱。我可以做到……”

“对，西蒙。也请你把这些话记在你的日志本里，更要记在心里。”

大家继续做这个练习，讨论每个人写下来的话。

“好的，同学们，就像你们看到的，自尊就是进入你自信的内心空间。那是你的中心，是内在力量的所在。这个空间总是在那里，问题在于如何联结。一旦你知道你拥有这种力量，你就拥有了生活所必需的资源，从而得到你生活中想要的一切。你本身就是完美的，你的生活是没有限制的。只有你给自己施加的限制和设置的障碍，而你在任何时候都可以排除这些限制和障碍。现在，放

松下来，我们会有更多节课让大家熟悉这些技巧。”

“让我们再做一个游戏。选择一个伙伴，组成两人小组，确定一下谁是A谁是B。这个练习不需要说话，所以到结束前都要保持沉默。这个游戏叫做**雕塑**。现在我想让你们做的是：A是雕塑家，B是用来雕刻成塑像的泥土。A的任务是雕刻一个表达某种情绪状态的塑像，同时要保证你的塑像姿势足够舒服，可以不太费力地保持这个姿势几分钟。你根据自己想表达的情感来塑造他的整个身体，要格外注意面部表情。B同学只是陶土，只能让别人随意塑造自己而不能采取任何行动，让雕塑家来决定怎么塑造你。大家明白吗？你们有四分钟的时间完成雕塑。有什么问题吗？我们开始吧。”

同学们都投入到游戏之中。他们一开始在寻找方案时觉得有点别扭，不少人发出笑声，于是老师提醒他们这是个不能说话的练习。之后他们安静下来，开始探索这个游戏中更深层的可能性。按照自己的意愿来塑造某人显然是个亲密接触的练习。雕塑家们把陶土堆积成各种各样的形状，抬起胳膊、弯着腿、转头……他们很快认识到自己的责任，要尊重陶土的身体，照顾他们的舒适度，要以关爱的方式来工作，不能有不必要的冒犯……然后他们又记起必须要表达一种情绪，大部分人都花了很多时间来雕刻面部表情。当然，大家都觉得很有意思。

几分钟后，老师让雕塑家们结束工作。工作完成后，雕像应邀保持原状，雕塑家们四处参观不同的艺术品。每个雕塑家解释他创作的塑像是什么意思。詹森站在那里，双手放在胸前，仰望着天，好像遭遇雷击，又像挨了枪击。他的雕塑者说，都不是，他是死于突发心脏病，在他看到他的妻子亲吻另外一个男人的时候发生了这一切。奥利维亚蜷曲着身子，表现出一种深深的悲痛。

简像一个在挂满漂亮礼物的圣诞树前的小孩。基姆面目狰狞，身子向前倾，好像要做什么恶作剧……大家都参观完了，老师请大家交换角色。这回，B 同学充当雕塑家，而 A 同学扮演一堆泥。大家热情高涨地继续做游戏。

活雕塑



大家做完这个练习后，围在一起分享各自的体会。

“你们是怎么体验这个游戏的？谁想和大家分享一下自己的感受和见解？好的，休。”

“我觉得雕刻脸部并赋予某种表情很有意思。但是陶土慢慢会松弛下来失去原有的姿势，成为一堆不成形状的东西，有点让人挫败。不过我非常喜欢用真人的皮肤来雕塑。轮到我充当陶土时，我认识到要理解雕塑家实际上想做什么有多么困难。我总是错误地推测或夸大他的意图……”

“休，那你从这个游戏得到什么启示？”

“嗯，这是一种要释放所有期望，抛开任何干扰，让你自己处于完全被控制状态的体验。你必须要完全信任它。”

“对。谢谢你，休。好的，泰茜。”

“我喜欢这个练习，因为它让你出洋相，但又没有任何可担忧的。”

“好，泰茜，再把这句话说一遍，但只谈论你自己，使用我字句。这也是对其他每个人的提醒，好吗？”

“好的。我喜欢这个练习，它让我自己出洋相，但又不必担忧

什么。真的，跳出我的日常形象、面部表情和身体语言模式，确实感觉很好。我觉得自己大多数时间都太严肃了。所以让别人把你装扮成完全不同的样子，而你自己不必认同，感觉真的很好。这就好像是脱掉你的旧外套，觉得自己随便怎样都可以。”

“谢谢你，泰西。好的，艾伦。”

“我也有同感。我是什么样子都不要紧，因为只是个游戏，是吧？此外，我是雕塑者的作品，所以我觉得轻松自由得多。也许开心地看待事物也应成为我看待生活的方式呢？”

“说得好，艾伦。好的，乔伊思。”

“当我们采用不同寻常的态度时，是不是更可能感觉到新的体验？”

“什么样的态度让你感觉到新的体验，乔伊思？”

“嗯，我的雕塑家让我表达一种类似于妄想症患者的表情。我花了好长时间才明白，因为我一点也不熟悉那种感觉。但是当她把我的肩膀摆成一种特定的姿势，让我弯着腰、扭曲着胳膊，突然咔嗒一声，那种感觉好像一下子传遍了我的全身。真的很奇怪……”

“对，那就是身体语言。确实，你会发现处于不同的情绪状态时，你的身体会呈现不同的姿态。注意到这点很有意思。当然，在你处于正面积极的状态时，比如当你觉得很自信时，你的身体会呈现什么样的姿势呢？让我们来尝试一下如何访问你内在的自信空间。”

“闭上眼睛……呼吸，放松……身子坐直……让你的想法都走开……想象一个让你感觉很安全、很自信的场景……也许是你过去曾经感到自豪的场景……（10秒钟）你处于一种非常安全、宁静、温暖的环境里……也许感觉就像在假期中，你正进行你最喜爱的休闲活动……你周围的人都很羡慕你……（10秒钟）对你这个人、对你所做的，你感受到爱的支持……（10秒钟）你全身都洋溢着

安宁和信心……你的呼吸深而轻松……你内心充满力量……充满信心……用些时间去关注一下此时你究竟是什么感受……双肩放松，抬起头……你的思维是静止的……你知道一切都那么美好……（10 秒钟）现在，你已经走进了这种内心空间，它是你的，它总是在那里，当你决定回到这里时，你可以在任何时候进入……这种自信的内心空间可以帮助你排除生活中所有的困难……需要时就回到这里，再次联结进入，它会在瞬间出现……深呼吸……（10 秒钟）当你准备好，就让自己重新回到我们这个地方，准备睁开眼睛，感觉神清气爽，非常清醒……”

当大家都睁开眼睛，老师问：

“那么，处在自信的内在空间有什么特点呢？”

大家给出了各种各样的答案：放松、有力量、有权力、信任、平衡、创造性、大胆、有能力、信念、能量、身体很踏实……

“现在，要帮助一个人体验信心，你会对他做什么或说什么？”

大家又给出了许多答案：听他说，看着他，认可他，接受他，爱他，抚摸他，相信他……

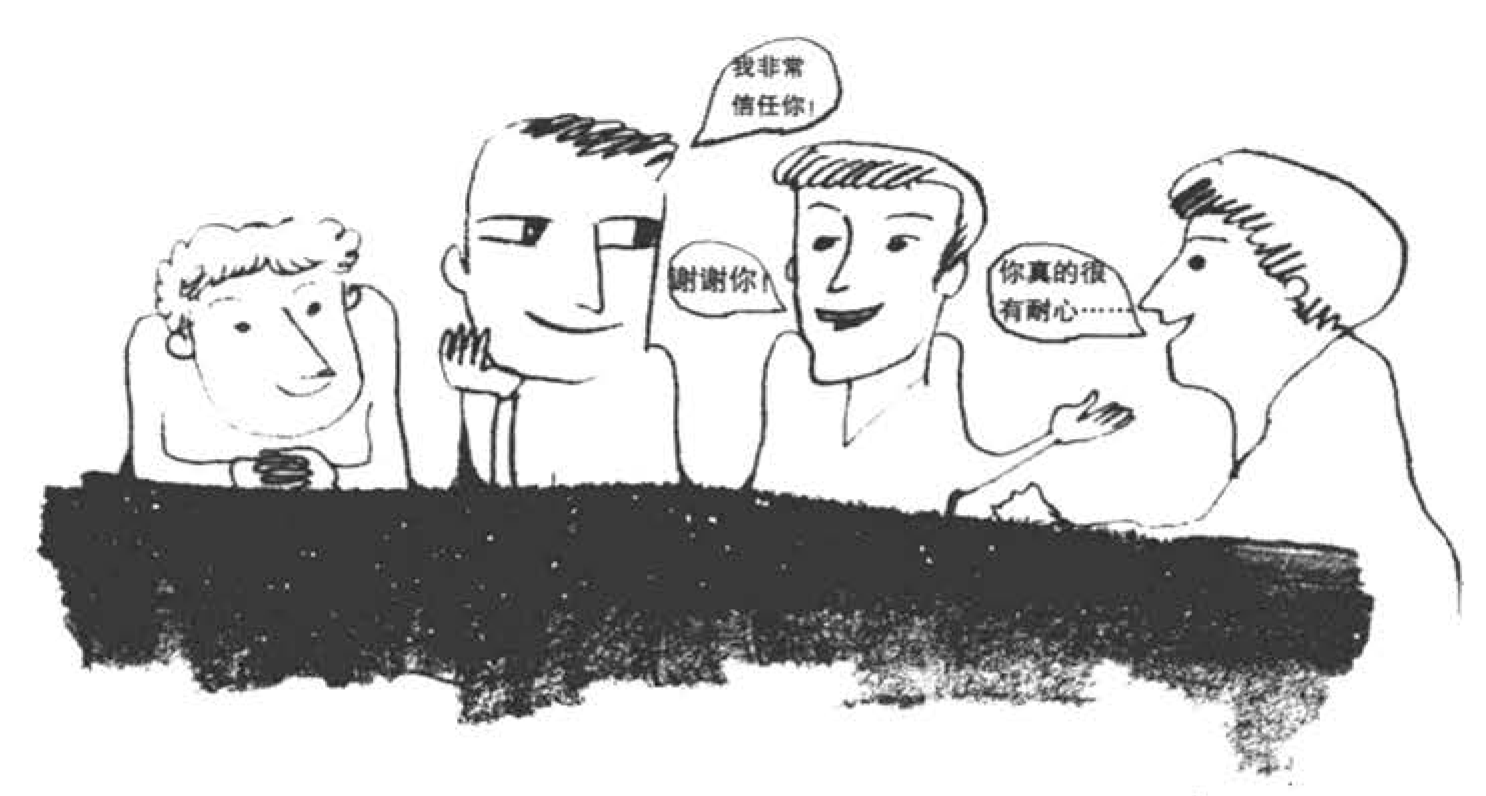
“很好。现在，按照这个圆圈的顺序，你们依次向你的塑造者表达欣赏和感激之情，说出你真实的感受。这也是一次练习如何表达支持的机会。不是给出建议，也不是进行解读，只是感谢，表明你的认可，赋予对方力量。想想怎么才能让这些话听起来是肺腑之言，好吗？谁想先说？好的，肯。”

“皮特，你真的很棒。我很喜欢。”

“玛雅，我很感谢你触摸我的方式，真的很温柔。谢谢你。”

“琳达，我有一种和你心连心的感觉，这种感觉我从来没有过。我非常信任你。”

“简，你太有创造性了！你对你想要的真的看得很清楚。感觉真是太棒了！”



“杰瑞米，我觉得你对我真的很有耐心。我是一种很难塑造的黏土，但你还是很耐心地把我雕刻成型了……”

大家依次说下去，完成了这次表达后，大家都从中感受到一种积极的、正面的能量。

“在我们结束这节课之前，”老师说，“我建议咱们手拉手，闭上眼睛，感觉这种支持的力量，并对刚才别人给予我们的信任再次表示感谢。谢谢大家。”

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 我这个样子就不错

◆ 我需要安于当下，完全活在此时此地

◆ 我有一个身体，但我不是我的身体；我有感觉，但我不是我的感觉；我有想法，但我不是我的想法

◆ 我就是我

◆ 我不需要把自己和别人相比

◆ 在任何时候，我都可以进入我的内心空间，感受那里的力量和安宁

◆ 我值得拥有最好的

◆ 不论我想达成什么目标，我都可以达到

◆ 如果别人可以，我为什么不可以呢？

◆ 挑战是在邀请我们去看

◆ 没有失败这回事，只有经历和体验

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

◆ 我不能

◆ 可能以后，将来某个时候我能做到

◆ 我什么都不是

◆ 我不像你（他、他们）那样好

◆ 我比你（他、他们）强

◆ 我什么时候都要成为第一名、最好的、最强的

◆ 我不太确定我究竟是什么样的人

◆ 我不确定我是否值得爱

更多的练习活动

我知道你是谁

一个人站在小组前面，背对着小组，不允许转过头来向后看。每个人都要保持沉默。另外一个人向前面这个人迈进一步，站在他或她的后面，把一只手（或双手）放在他或她的肩膀上。前面这个人只能通过接触认出后面的人是谁。如果第一次猜错了，站在后面的人可以说一个字，只能是一个字。如果再猜错了，可以

再说两个字，然后三个字……直到正确猜出站在后面的人是谁。

为了避免做这个游戏的时间过长，最好是只让 8 到 10 个参与者站在队伍前面猜人，然后换其他人参与。每个人都应该有一次猜人的机会。

个人日志

想出三个你需要向某人表达感激之情的场景，最好是那些你觉得待在一起不是很自在的，或者说话不多的人。仔细想想怎么表达，看看你是否能够真的去和他们说出这些话。此外，找出三个感激自己的例子，同样仔细思考怎么表达。

10
找到内在自由的空间

“这个游戏叫做**正方形拼图**游戏。请大家五个人一个小组……好的，每个小组围坐成圈。我为每个人都准备了一个信封，里面装有许多大小不等的三角形，每个信封里的三角形都不同。每组要把手里的三角形组成五个大小一样的正方形，也就是说每个组员都要拼出一个正方形。”

老师在黑板上写道：

每个小组要拼好五个大小一样的正方形

“现在，仔细听好：

“第一，这五个正方形大小必须一样；

“第二，游戏中所有的纸片都要用上；

“第三，做游戏时要绝对保持安静，不要说话，也不要做手势；

“第四，组员只能把自己的纸片主动给其他人，可以拒绝别人给你的纸片（而不能主动要）；

“第五，所有的小组都拼好五个正方形时游戏才结束，做完的组员要安静地等候最后一个组完成。

“明白了吗？所以这是个关于‘是留还是给’的游戏。游戏过程中不能提出要求，也不能有互动交流。不要分析别人的所作所为，也不要做手势或给别人建议，只是观察、给予、接收或者拒绝。

清楚了吗？有什么问题吗？好，让我们开始吧。”

大家都把自己的信封打开，把一堆大小不同的三角形摆在面前。他们开始观察这些零碎的纸片，翻来覆去地看，设法把它们拼凑成正方形。有些人很快就发现他们没有自己想要的纸片，而其他人似乎已经拼好了图案，高兴地四处观望，向他们的组员炫耀他们是多么的聪明……有些人则注意观察周围人，试图弄清楚：其他人有些什么？我们要拼成多大的正方形？……一些人开始分发自己的纸片，一些人把纸片都留在自己手里，有些人甚至不清楚自己该留下什么就把纸片给了出去……过了一会儿大家逐渐明白该怎么做了。后来，大小正确的正方形开始形成，纸片在组员之间快速地传递。有些人仍旧坚持他们的拼图方案，把纸片留在自己手里不和别人交换，阻碍他人完成拼图。另外一些人还是没明白游戏的规则，收集了太多的纸片，或者是组成了非常小的正方形，不明白为什么这个游戏容易得让人觉得可笑……有几个组最先完成，用所有的纸片组成了五个大小一样的正方形，而其他组还在费劲地拼图。最后，最固执的人也开始调整他们的方案，修改他们的图形形状，同时把自己的纸片给别人，找到变通的解决办法。

“很好！”老师说，“我们再围坐成一个大圈。谁想来分享一下这次的体验？好的，安娜？”

“我觉得不太好，因为做这个游戏的时间太长了。我还是不太明白。我有我自己的正方形，实际上我很快就组成形了，因为我的信封里有两个较大的三角形。所以，我不需要其他人的纸片。我还是不明白为什么他们要那么轻蔑地看着我。如果他们没法用小的纸片拼成图案，那也不是我的错啊。”

“好的，安娜，这只是游戏，你是对的。你有这样的感受也很正常。像每个人一样，你在游戏中做得很好。大家要明白，我们总是在两个层面上做游戏。一个层面是整体上的游戏规则、游戏

目标，每个人在其中会扮演不同角色，取得不同结果；另外一个层面是你自己的游戏进程：你让自己沉浸其中，拥有一种经历和体验，这是你自己独有的经验。在游戏中，以及在所谓的‘现实生活’中——实际上那只不过是另外一种游戏——你所有的感受都是正常和美好的。谢谢你，安娜，你做得很好。如果每个人做得都一样，这个游戏就没有任何乐趣可言了。没有规定说你应该怎样，应该是什么样。游戏是有规则的，但是不管你是什么样、你想什么、你做什么都是可以的。除去你自己的评判没有其他任何别的评判。所以，放松一些，开心地做游戏，享受其中的快乐。只是去看，去观察，放下评判。这就是游戏的主旨。所以，你是怎么看自己的，又是怎么看别人的呢？好的，乔伊思。”

“我非常渴望把我的纸片给别人，实际上是太急了。在某种程度上，这帮助到我的组员们搞清楚到底要怎样拼，但是直到他们拼好了我才弄明白。”

“那么，你从这个游戏中得到什么启发，乔伊思？”

“嗯，也许我想让大家高兴，把我有的给别人，但我不知道甚至没有想要去弄明白他们需要什么。”

“那又怎么样呢？”

“嗯，我刚刚意识到我也许应该观察得更深入些。”

“说得很好，乔伊思。观察！不管何时，看和倾听都是至关重要的。谢谢你，乔伊思。好的，泰茜。”

“我发现很难做到只是坐在那儿等候别人完成一切却不给任何提示。一旦我明白了拼图要怎么拼，我就觉得自己可以控制整个局面，并直接找到解决方法。但是游戏要求不能干涉别人。我认为这很有趣，因为我必须放弃带领大家完成游戏的想法。”

“谢谢你，泰茜。好的，杰瑞米。”

“对我而言，最难的是我不得不放弃自己的方法，就正方形的大小来说我的方法是正确的，但是需要使用别人也需要的纸片。所以，我坚持了好一会儿，但是当我明显意识到阻挠了整个小组

完成游戏时，我最后还是放弃了……”

“那么，你学到了什么，杰瑞米？”

“我觉得我学到了……不要总是紧抓你的东西或你的视角不放。还有，没有谦逊的态度，你就无法真正看明白周围的一切。”

“谢谢你杰瑞米。完全正确。如果你不摘下你的有色眼镜，就不能真正看到一切。这正是谦逊的本质。”

更多的同学分享了他们的感受和见解，这时，老师建议做另外一个游戏：

“我想让两名同学来做志愿者，站到圆圈中央，按照我给的主题做个即兴演讲。谁想来？”

休和莱尔站起来，走到圆圈中间。

“请进行三分钟的对话，只用两个词——‘给我’或者‘拿走’，要探索你们能想到的所有强烈情感，但不要打起来。”

休和莱尔面对面站着，像两只准备开战的公鸡。休向他伸出手，温和地说：“给我。”莱尔轻蔑地看着她，说：“拿走。”突然休看起来非常生气，她大叫：“拿走！！”莱尔非常冷静，耸耸肩，看着别处，非常平静地说：“给”。他们转过头，好像刚刚打完了第一个回合。然后休好像又生气了，大喊：“给我！！”“拿走。”莱尔回答道。休有点平静下来了，过了一会儿她又说：“拿走。”好像她想归还。莱尔变得非常温柔可人，说：“拿走。”休的态度来了个大转弯，变得非常优雅，说道：“给你。”

“好，”老师说，“非常感谢二位，你们真是伟大的演员，回到你们的座位上吧。这个练习的有趣之处在于你们必须彻底放弃你们的阻抗，表演出此刻闪现在你头脑里的东西。你不用思考，也无法准备。谁想继续？”

简和亚历克斯走到大家中间，老师做出说明：

“还是做同样的即兴表演，但这次你只能说‘我恨你’或是‘我

爱你’。开始表演吧。”

一听到这个新的要求，简和亚历克斯吃惊地看着对方。但是他们很快就适应了，简立刻开始表演，拉起亚历克斯的手坦率地说："我爱你。"亚历克斯看起来大吃一惊，后退了一步，皱着眉看着她，慢慢地而又坚定地说："我恨你！"……简开始哭起来："我爱你，我爱你……"亚历克斯又重复了一遍，好像他想说得更明白些："我恨你，我恨你，我恨你！"……简哭得更厉害了，一边抽泣着一边说话，虽然有些含糊不清，大家还是搞清楚了，她实际在说："我恨你……"亚历克斯走近了些，温和地重复着"我恨你"这句话，好像表白得更彻底、更明白了。简继续抽泣着，说得没有一点底气："我恨你。"亚历克斯向她走过来，抚摸着她，好像被感动了，终于小声地说："我爱你"。简突然不哭了，手臂环绕着他的脖子，大喊："我爱你！"但是亚历克斯往后退了一小步，不喜欢这种拥抱，转过头，说："我恨你。"……

"好的。"老师在大家的笑声和掌声中打断了他们，"你们演得太好了！谢谢你们，谢谢。"

他站起来走向黑板。

"大家笑够了吧，现在说点严肃的事情。放下是什么意思？"他把"放下"这个词写在黑板上，同学们给出了不同的答案：

放下是：

◆ 说可以
◆ 安于此时此地
◆ 看，只作为观察者
◆ 聆听、接收、认可信息
◆ 处于开放的内在空间，承认自己的无知，接受新的可能性
◆ 接受事物的原有面目
◆ 承认错误
◆ 接受变化的可能性

- ◆ 说出你的观点
- ◆ 释放抵抗情绪
- ◆ 放弃争吵
- ◆ 释放紧张
- ◆ 释放压力
- ◆ 放弃控制
- ◆ 释放恐惧
- ◆ 释放防御
- ◆ 说出你的期望
- ◆ 放开你所抓住不放的
- ◆ 暂时停下来
- ◆ 回归静止
- ◆ 回归平和
- ◆ 记住呼吸……

"很好。"老师说，"好的，基姆？"

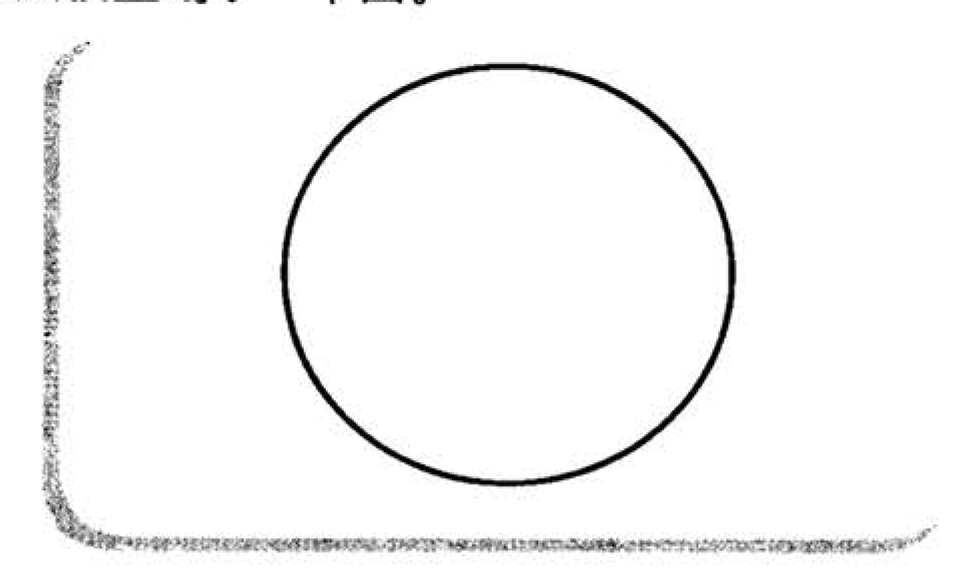
"我还是不明白。我们为什么非得放手呢？坚持、不屈不挠不是更好吗？"



"好。我们是在寻找赋予我们生活力量的方法，对吧？什么策略导致我们在人际关系和其他方面的失败，削弱了我们获得幸福和成功的能力呢？什么策略是行之有效的，能够使我们获得成功与幸福，感觉有力量呢？现在，有一种我们想了解的、非常有意思的工具。让我们设想一下，我们生活在圆形的地球上，我们的生命和

生活都在其中。我们每个人都有自己的空间……”

他在黑板上划了一个圆。



“基姆，你想站在这圆中的什么位置？”

“我不知道，随便吧……”

“好，你觉得哪个点会让你感觉最有力量？”

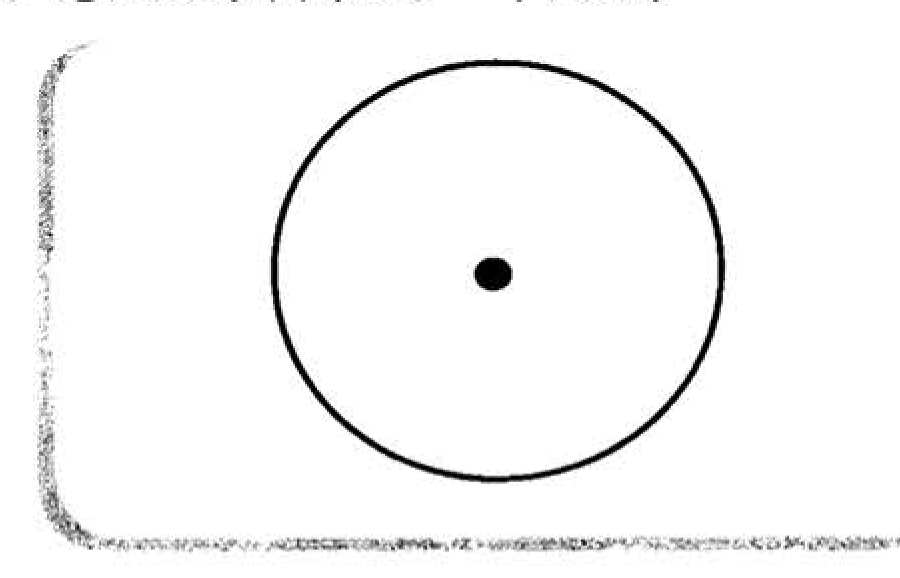
“也许是中间吧。”

“为什么是中间呢？”

“不知道，只是感觉更安全些。”

“对，基姆，那正是我想让你知道的。”

接着，他在圆的中间点了一个圆点。



“那么，这个点到底是什么意思呢？它的意思是在你心里有个地方，你觉得那个地方是你的中心，从那个地方更容易挖掘出你的力量和创造性。这不是什么哲理，这是非常实际的。现在，我

在试图向你们解释这个圆点，如果应用到现实生活，那它是什么意思呢？就像我们说的‘放手’。放下什么？放下那些任何使你远离中心的东西，放下那些让你远离内心而在边缘上感到不安和焦躁的东西。力量就在中心的位置。具体地说，你的中心在哪里呢？你的中心就在此时此地。不在别的地方，不在昨天或明天，也不在你的思想和假设里，不在你的投射和分析里……它就在你的呼吸中，在你的开放坦诚中，在你的接受中……不要过于关注这些概念。只要尽力去领悟：在你的内心有个地方，在那儿你可以放松下来，停止担心，一切都变得很容易，那就是我们正在寻找的地方。我相信大家都明白了，是吗？”

“是的。”

“那是不是说你不应该坚持自己的决定，或是不应该坚忍不拔呢？”

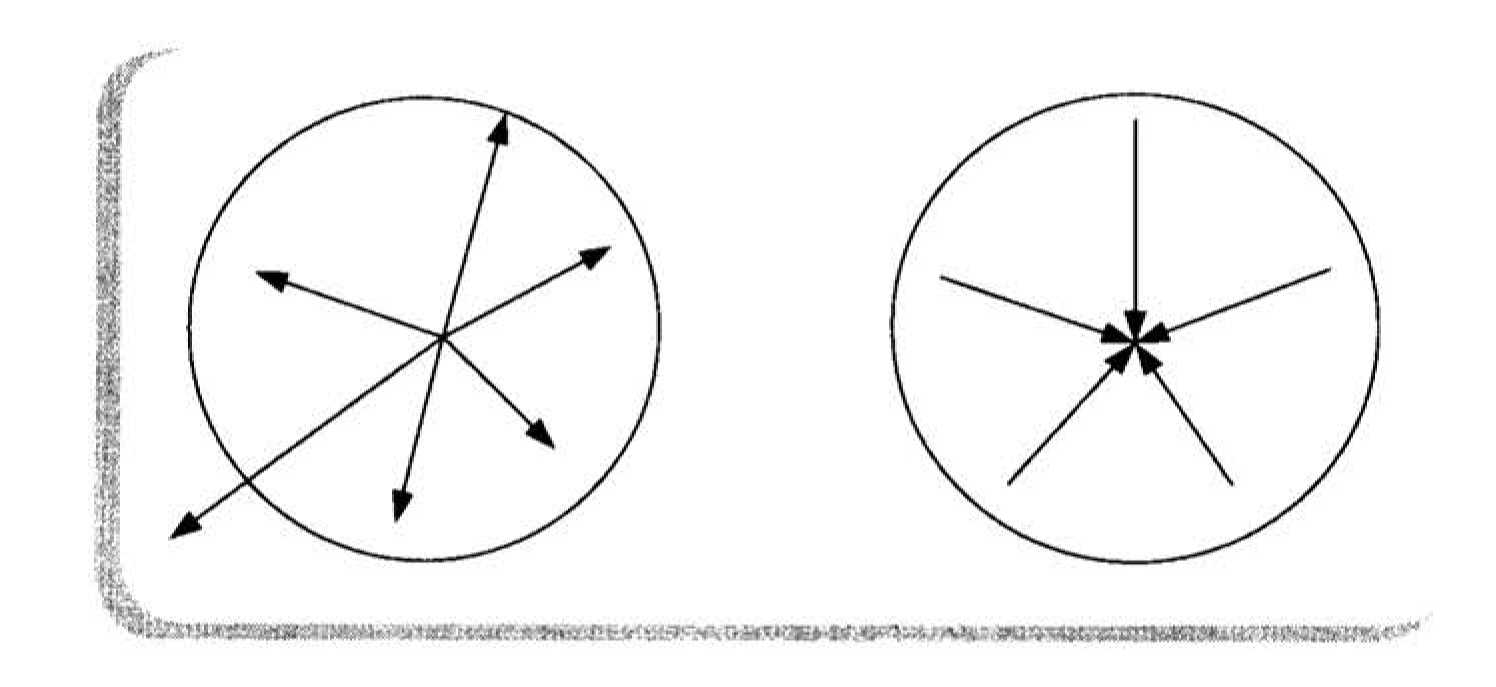
“我想不是的。”

“对，基姆，这是不同的问题。内心力量空间的特点就是我们刚列出来的那些。这需要我们放弃那些让我们远离内心的事务。也就是退后一步，回到内在空间，放下改变和控制的意图。这样讲是不是清楚些了？好的，史蒂夫？”

“是说我们必须没有任何反应地接受一切吗？我不太明白在消极状态中我们怎么才能感到更有力量。如果别人利用了这一点怎么办？”

“我明白你的意思，史蒂夫，谢谢你。让我们把这点再讲清楚些。我们现在谈论的是我们的内心空间，而不是外在行动。有这样一种态度，即认为能量是指向外部的。我们会有各种反应，会争斗、紧张，而且经常有恐惧和受害者的意识，因为不是处在平和安宁的状态中。还有另外一种态度，即认为能量指向内部。我们不容易有反应，会有定力、有责任、有笑容，能够冷静……这样自然会没有恐惧。那么哪一种态度更有力量呢？”

他在黑板上划了两个圆。



“很显然，力量在中心。”史蒂夫答道。

“好的，史蒂夫。可以获取力量的地方在中心。那么，这是不是意味着你要放弃机会呢？意味着你不能富有创造性呢？意味着你就不能说‘不’呢？不是的。在采取行动时，处于中心力量的你要比处在恐惧里或是情绪化的你更为强大。大家要明白，这些其实是古已有之的道教原则，所有的武术都是建立在这个基础上的。柔道大家或是武术大师都是从意守丹田、关注内心开始的。他们不硬性抵制进攻者的能量，而是让对方的能量绕过自己。我给大家讲一个从一位中国佛学大师那儿听来的故事。”

年轻和尚的修炼

当他还是个孩子时，就是一个陈姓大师的弟子。这位大师强加给他各种各样的磨难和挑战，他不得不整天忙来忙去。但看不到任何意义，十分泄气。比如师傅让他把门堵上，然后在旁边再建个新的；厨房里明明有个煤气灶，他却不得不每天上山砍柴，再为师傅烧水沏茶。他的师傅从来没有对他发过火，但似乎也从来没有对他的行为满意过，比如嫌弃柴禾不够干燥，或是大小不合适，等等。男孩一坐下休息时，师傅就告诉他，一辈子在椅子

上坐着的人永远成不了佛。所以他无事可做的时候，就做俯卧撑。做了好几个小时的俯卧撑后，师傅又对他说："你这样就像一条狗在吃屎，去念经吧。"男孩就去念几个小时或是几天几夜的经书，直到师傅说："经书只能拿来擦屁股。去写篇文章吧。"他写完文章后，师傅却把它撕成碎片，说都是一堆剽窃的文字，"动动脑筋，写点真东西！"但是他写的文章总是不被看好。晚上，小和尚要打坐冥想，他甚至不能在肩上披条毯子……但他从来没有反抗过，也从来没有抵制、评判或是违抗师傅的命令。

此后，又经过这样那样的磨炼，他最终成为一名大师，环游世界，向成千上万的人讲授如何拥有一种有力量的生活。他说："如果早年我没有那种绝好的修炼机遇，也许我永远无法掌控我的身体和心智。"

"那么，这个男孩是否遭到过辱骂或虐待呢？当然没有。实际上，他一直被邀请进入自身的内心空间，发掘其中的力量，不要总是自视为受害者。他接受了这些，选择臣服与接纳，认识到一切自有其存在的深层原因。那么，我们如何把这一原则引入我们日常的生活呢？我们所要寻找的技能正是之前所说的'放手'。好的，简。"

"那个男孩和那位师傅是师徒关系，所以他能够相信所有的磨炼都是有益于他的。但是生活不是那样，我们要面临各种各样的艰难困苦。"

"简，如果你把生活，或现实中的一切看做你的良师挚友，你就会抓住一切机会接受最好的磨炼。明白吗？"

"我还是不太明白。"

"也就是说要相信逆境和所谓的倒霉事都是为你精心准备的，是为了让你明白自己的需求。这种想法具有很大的力量，因为它让你在任何情况下都能从内心汲取力量，让你能够自由选择你要去的方向和行为方式。"

“好的。现在让我们再做个简单的游戏：在信任中摔倒。大家分成 8 到 10 人的小组，肩并肩地站成圆圈，站得紧凑些。一个人站在中间，双臂交叉放在胸前，闭上眼睛，双脚并拢。好的，站在中间的人，感受你所在的中心位置，不用做出任何努力，只是直直地站着。现在，站在周围的人伸出双手准备好，要接住中间的那个人，而那个人要倒向周围的人。站在中间的人要完全放松自己的身体，相信他们会抓牢你。周围的人要再轻轻地把这个人推回中间。好的，继续这么做，让自己离开中心的位置，倒向不同的方向，圈外的人轻轻地推动这个人……（60 秒钟）好的，我们轮流做，再换一个人到中间来。”

大家轮流体验过这个简单的信任游戏之后，回到各自的座位上，围成一个大圈。

“这个游戏让大家很放松。”老师说，“就是关于圆和中心的关系，关于中心位置和远离中心的位置。当你任由自己远离中心位置时感受到了什么？艾莉森？”

“嗯，很害怕，身体失去了控制，周围人要费力地支撑住它。”

“对。在中间，你感觉到安全、平衡，你是静止的。当你离开了中心位置，你会体验到一种脆弱和无助。武术教我们如何从自己的中心汲取力量。心生胆怯时，我们就会丧失力量，失去平和，接触不到自身的潜能。如果我们看到这一点，丢掉恐惧，也就是认可自己的恐惧后再放下它，我们就可以重回自己的中心，重聚力量和灵感，并采取正确的行动。明白了吗？好的，西蒙。”

“具体到实际生活，如果我面临难以接受的情况，比如有人诋毁我或是操纵我，我是转而走开呢还是直接面对？”

“好，西蒙。我们之前讲过交流的不同方面，包括看、感受、识别需要、表达需求、倾听和承担责任。我们现在讲的是另外一种帮助我们维护内心力量的工具，也就是当让你感觉不舒服的事情发生时，当你面临一种挑战时，当你觉得你在经历一种失败，

或是感到不耐烦或情绪紧张时，那么就停下来。呼吸放松，回到你的中心。这么做，你就会放松，与那些不管是发生在你内心还是外界的事情，保持一段距离。这一小段距离可以帮助你更清楚地观察问题，调整交流策略和行为策略。所以，你永远不必逃避、顺从或是屈服。但是为了正确地面对问题，你需要首先回到你的中心。要回到你的中心，你需要与那些正在发生的事情拉开一定的距离。这种'距离'并不意味着躲避、忽视或是否认，而是为了看得更清楚一些。这正是放手的力量所在：退一步，放下，不要让自己被牢牢绊住，同时也不要抵抗任何事情。"

"好，请大家把椅子堆放在一起，让我们来再做一个**鱼群**的游戏。我们都站在屋子中央，站得紧凑些，但是要能自由活动。这个游戏不需要说话。游戏中大家要像大海里的鱼群一样自由游动。没有领头人，大家都朝一个方向游去，像一个整体一样。当有一个人改变方向时，大家的行动也要一致。没有提示，要认真听，高度注意，去感觉你采取主动是否合适。一次只能有一个人采取主动。要不停地移动，节奏要平稳，不要混乱。明白了吗？准备好了吗？开始。"

鱼群游戏



"鱼群"用了几秒钟才习惯了周围的环境，然后山姆开始游动起来。整个鱼群跟着，队伍一点一点地拉长。大家游到一头时，琳达转了个弯，整个鱼群跟着转弯。大家都慢慢地、有点笨拙地转弯，尽量不踩到别人的脚上。鱼群行动显得迟缓笨拙，但是大家都在尽自己最大的努力。突然，奥利维亚

转向一边，大家迅速地调整，跟上整体步伐的节奏。接着又转了几次弯，大家对鱼群更有信心了。

“谁想分享这次体验？好的，莱尔。”

“我看到过鱼群的样子，成千上万的鱼像一个整体一样游动。你绝对不会知道谁在指挥着鱼群游动的方向。所以，难点也就在这里，你要和自己作斗争。我的意思是，我要调换动作吗？还是不调换呢？那是谁在带头游动呢？真正做起来要比表面看起来难得多。”

“你从游戏中学到了什么，莱尔？”

“嗯，我不太肯定。可能是适应能力吧。”

“好的，亚历克斯？”

“游戏中我好像能够放下自己的愿望，和大家协调一致，放松地融入其中。大家和谐的游动就是最好的证明。”

“对，谢谢你，亚历克斯。好的，蒂娜。”

“我觉得在鱼群中间很舒服，不需要做决定，只是跟着游就行。我想那更像是我的性格。”

“好的，蒂娜。你不需要任何分析。你做得非常好。我想问你一个问题：鱼群的中心在哪里？”

“在……到处都是人啊。”

“泰茜，鱼群的中心在哪里？”

“你是指能够做出决定的中心吗？或是重力的中心？”

“我是指意念和力量的中心。”

“我不知道……”

“好，我建议大家把鱼群的中心当做你的中心。不管你是在鱼群的中间还是边缘，鱼群的中心就是你的中心，每个人的中心连接起来就成为一体。这就是鱼群协调运动的秘密。”

大家分享完后安静下来，老师再次感谢大家坦诚开放的参与。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 好的
- 可以
- 让我们停下来，看看此时此刻在这里发生了什么
- 呼吸
- 释放
- 观察，放弃
- 我的内在有平和安宁之所
- 我只知道当下这一时刻
- 我内心的所在就是安全的
- 没有什么是放不下的
- 不管是什么限制我，我都可以放手
- 我越自由，越能感觉到与别人呼吸相连
- 没有评判
- 没有恐惧
- 一切都很好
- 我可以原谅一切
- 没有永远；生活一直在变化
- 一切都会过去
- 变化可以在瞬间发生
- 生活不会像一条直线那样，可以一眼望到头

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 不行

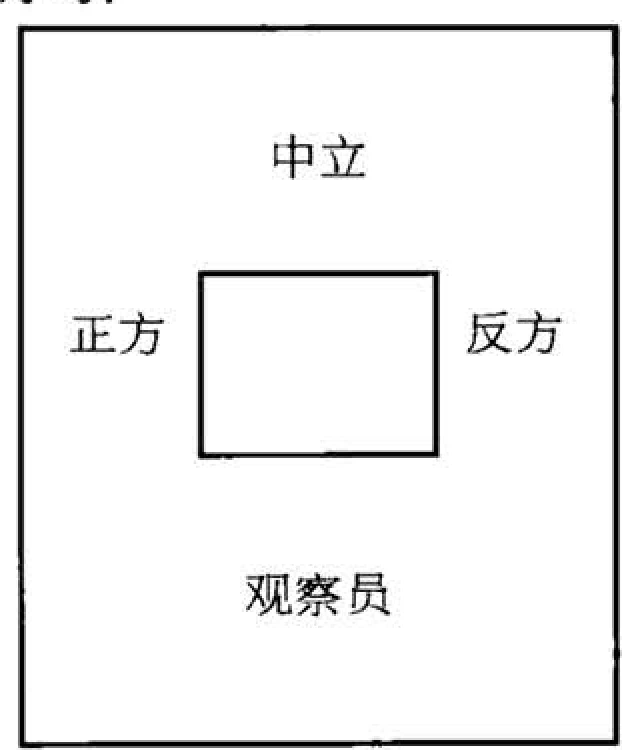
- 我坚持我的观点
- 我坚持我的感觉
- 你不理解
- 你不应该
- 我需要固定的、稳定的路标
- 一劳永逸
- 直线思维
- 我永远不会放弃
- 我绝不会忘记
- 以眼还眼，以牙还牙

个人日志

从你的实际生活中找出三个情境，在其中你或是抵制，或是恐惧，或是评判，或是固执己见。找出更好的选择，体验其中不同的感受。

11 主动倾听的技能

“我想请大家分成 4 个组，围坐成正方形，每一组占据正方形的一个边，组员尽可能挨得近些。我左手这边的同学是正方，对面的是反方。我面前这边的同学是持中立态度的人，是需要加以说服的人，你们对面的同学是‘观察员’。这些观察员会做记录，然后报告大家是如何互相倾听的，还是根本不听对方的观点，在评判、解读、操控等等。活动的目的就是要说服那些中立的组员站在你们的立场上。正方尽力辩护，反方要全力反驳。得到第三组的支持对于正方反方是至关重要的，因为他们的集体意见将决定哪个小组获胜。在游戏结束之前，中立组组员不可以发表任何决定，他们的决定必须是集体作出的，必须明确表明立场。建议观察员这一组分派各自观察的重点，以便更细致地观察所有人的倾听态度、信息接收、提出的问题、评判和情绪的卷入以及非言语的态度和交流……好吗？”



“你们辩论的问题是：你们组要对一周的计划达成一致意见。比如正方想一起到山上滑雪，而反方想待在附近找些社交或是环境的课题做。请注意这场辩论未必是虚构的，我们可能真的要实施这项计划。你们有三分钟的准备时间。开始吧！”

教室突然安静下来，每个人都在想自己的立场以及这个活动隐含的意思。空气中洋溢着兴奋之情，因为大家知道这可能会是真的。好在大家很快又回到当前这个练习上来，互相观察，想着他们必须做什么、说什么。观察员拿起笔记本，开始做准备，并分配任务。中立组的同学坐在那儿，充满着期盼，试着放松思绪。正方和反方的同学开始在各自小组内小声商量，决定由谁先说，回复问题的关键在哪里。三分钟后，正方开始发言。

“好，”杰瑞米说，“我方的计划如下：我们先坐车到车开不进去的地方，然后步行三天到这个旁边有个湖的山谷，在那里休息一天，再用两天走回来。大家觉得怎么样？”

“等等，”中立组的帕特丽夏说，“在听反方的计划之前我们想对这个计划有更清楚的了解。我们有些问题：这个湖有多远？谁以前去过那儿？途中条件如何？有村庄或其他地方可以住宿吗？我们需要什么设备？要花多少钱？”

“好的，”正方的史蒂夫说，“我们都想好了，让我向你们一一解释。”

“不要傻了，史蒂夫。”反方的詹森说，“你们想出这个主意刚一分钟，对这些问题就已经都有答案了？”

“请大家注意，”帕特丽夏说，“我觉得我们需要按照一定的程序进行。让我们先听正方的，你们有什么建议？”

他们用了半个小时澄清了问题。辩论很快变得非常生动。正方提出了一个非常吸引人的计划，但反方认为它花费太高，而且

要求参与者能适应高海拔气候。在这个计划中，他们必须要带野营的设备和食物，这可能是真正的挑战所在，有些人觉得没有能力迎接这个挑战。但其他备选方案又不是很清楚，也不令人兴奋。中立组综合不同的观点，出于锻炼身体的目的，最后决定采纳这一远足计划，同时他们表明在做出明确的决定之前要继续讨论一些实际的问题。

现在，观察员们准备了一大堆评论，总体上说，讨论进行得相当顺利。他们注意到大家听得很认真，提出了很多开放性的问题，并邀请对方做出进一步的澄清。他们指出很少有人做出这样具体的认可，像："是的，我知道你的意思是……"事实上，他们的话语更多地带有否定信号，如："不，我不这么认为，听着"，等等。泰茜专门观察他们如何提问，观察得很好，她找到了许多开放的、正面的问题，也有许多封闭的、消极的问题，还有暗示答案的诱导性问题。交流中有许多评判性的信息，不过因为情绪表达并不强烈，总体的气氛也很融洽友好，所以没有什么不良结果。皮特的任务是留心观察非言语的态度，他注意到当讨论变得更情绪化时，大家倾向于提高声调。他注意到越是想强调自己观点的人，他们的身体就越往前倾，或是手舞足蹈，而放松的人则向后靠在椅子上。此外，他还注意到一些人在讨论中向对方施加压力，而另外一些人同时通过说话的内容和语音语调来促成相互的理解和进步。

"非常感谢大家的参与，"老师说，"现在我想让大家更深入地理解倾听作为真正的交流的一部分到底意味着什么。我想给大家读一个法国交流专家雅克·萨洛米写的一个小故事。"

儿科医师、母亲和女婴

一个年轻的女人刚刚在妇产医院生了个小女孩叫朱丽叶。这是这个小婴儿的第一天，她刚出生10个小时。她的妈妈在自己的单间病房休息，这时一名医生走进来，说他是儿科医生。他来给婴儿做检查，看看是否一切正常。当他走近婴儿的床前，一边看着手里的本子一边对婴儿说："那么你的名字是朱丽叶，你是个女孩。我来这儿为你做检查，看看你是否有了你所需要的，这样你可以成长为漂亮健康的女孩，然后再成为女人。"

他把小女孩抱起来，抱到妈妈的床上，还弯下身子靠近婴儿的脸。妈妈想："这个人的行为举止不像一个真正的医生！"所以她严厉地对他说："不要费劲和她说话了，她什么都听不懂。她刚刚出生，我还没碰过她呢。"

医生继续和这个女孩交谈："你看，你妈妈觉得你听不懂我说的话。但是我可以看到我和你说话时，你的眼睛追随着我的头在转动。我有一种感觉，你妈妈不快乐，我可以从她的声音听出来她生气了。你知道她为什么不开心吗？"

听到这里，妈妈立刻大发雷霆："不是我不开心！我想要个男孩！你当然不知道，我有四个姐妹，我已经受够了，我不能再容忍任何女孩了！"

医生继续对婴儿说话："你看，你是女孩，你妈妈非常生气。她很失望，她想生个男孩，而且更重要的是，她担心和你相处不好，因为她和她的姐妹们相处得有问题，现在我能理解她为什么伤心失望了。现在让我们看看你，检查一下你的舌头，因为你需要让别人听到你的声音……"医生用大约15分钟的时间对婴儿进行了全面的检查，他从开始到结束都在告诉婴儿他在做什么。然后他对女孩说："好的，我现在做什么呢？我是把你放回你的床上，还是放在你妈妈旁边让你和她待会儿呢？"

这时，妈妈抱过婴儿，开始哭泣，流出幸福的泪水。第一次，她感觉到这个婴儿是她的孩子。

“问题：这个医生展示出哪些倾听能力？好的，乔伊思。”

“他把妈妈的感觉都说出来了，所以那个妈妈可以像照镜子一样看清楚自己。”

“对。谢谢你，乔伊思。对于医生的态度你还看到什么？好的，肯。”

“他在和婴儿说话，但是他也是说给妈妈听的。好像他是在避免直接面对这个妈妈。”

“正确。他在和两个人同时说话，直接对婴儿，间接对母亲。还有什么吗，泰茜？”

“他没有卷入个人的情绪。”

“对，泰茜。这位医生没有卷入个人的情绪，他并未理会那位母亲对他挑衅性的话语。相反，他听出了母亲的感受，并且把它说了出来。他在合适的时间把这些感受反馈出来，还把它解释得更清楚了。还有吗？戴夫。”

“他认可别人的感受，并完全接受。”

“是的，戴夫。没有任何评判，这样可以使这位母亲接纳自己的感受。非常好……所有的这些交流态度都是最基本的，是容易加以培养的。在我们内心都存在着一个空间，在那里我们是全然开放可以接纳一切的，没有任何担心，不需要任何辩护。有这个空间的存在，不管你面前的这个人说了什么，不管她表现出什么样的态度，你都知道她只是在谈论她自己，你只是在那里听，你在那儿就是要帮助她说出她的真正感受、需要或是想法。即使对方的话语听起来咄咄逼人，你也知道他们只是在表达内心感受，并不是针对你的，即使说话的那个人并没有意识到这一点。这个自由和开放的内心空间，我们可以把它叫做‘听者’或是‘倾听空间’。不管什么时候只要你需要它，你就可以进入这个空间。在许多情

况下，你能很自然地做到这一点，但是，有时你必须引领自己进入到那个空间。这没关系。我们都会有那样的时刻，我们感到难以接纳，或者有其他事情占据了身心。我们像载着一组乘客的巴士，每一个乘客可能都会偶尔坐上司机的座位。但是，你是你内心空间的主宰者，你要让合适的乘客坐上司机的座位。当你和别人交流时，你得知道何时让‘听者’驾驶，何时探索和表达自己的感受。你是管理者，你可以根据需要选择最合适的司机。

“现在，为了进入你们的倾听空间还要培养许多有用的技能。但是我想做的第一件事就是让你们切实清楚地了解那个空间，以便你们在需要的时候轻松自然地进入。所以，请坐直身体，两腿放平，看着我，关注自己的呼吸。放松，呼吸，和我一起做……不需要任何思考，只要认真听我对你们说的话……你现在正处于内心倾听的空间。你一直在听，非常的专注……你们可以好好体会一下，当你在这样的倾听状态下，你是怎么坐着、怎么呼吸的，有怎样的感受……你的身体现在非常舒适放松，呼吸深沉而轻松，思绪安宁，脸、肩膀、胳膊、手以及你的全身都感觉舒服放松。你的注意力集中在我说的话或你周围发生的事情上。你就在这里……(10 秒钟）这就是你的倾听空间。不管你什么时候需要它，你都可以再次轻松地进入其中。

“好的，你们需要成为好的听者的第一个技能就是要能够识别你接收的信息。”

(1) 识别信息
你实际上在和我说什么？

(1) 这是纯粹的事实信息吗？

例子：**我刚买了些饮料。如果你想喝就从冰箱里拿。**显然，这种信息没有任何问题，很清楚，很现实。没有情绪卷入，也不

模棱两可。但是你仍然要给予认可并回答：“太好了，谢谢！”

(2) 这是谈论我的反馈信息吗?

例子：**这些天，你上课时的注意力好像不集中。你最近是否有什么困难，你想说说吗?**

这一信息是直接说给我的。我感觉受到挑衅，或是想要否认、辩护、躲避……必须要抵触吗? 还是我要回答:“你怎么想呢?”不，那不太合适。这种信息很显然是好意的开放性的邀请。我可以全盘接收，认真倾听，怎么想就怎么回答。

(3) 这是一个情感信息吗，可以让我对说者有一定了解吗?

例如：**我有一大堆事情要做，我也很累，所以我不打算和你一起去见你的这个朋友了。我都不了解这个人……**

这很显然有情绪在其中。“你到底想告诉我什么?”，“能跟我多谈一谈吗?”,“你是什么感受?”……这些都是可以提出的问题。关键是听者确实认可接收到的信息，听者与说者同在，知道说者在表达他／她的感受和需要。

(4) 这是双重信息吗，模糊的还是矛盾的?

例如：**我根本不在乎你喜欢还是不喜欢我。**当然，如果这句话是大声地或是愤怒地说出来的，表明这个信息并不是真实的。

或者，**好，好，今晚你愿意去哪儿就去哪儿，但是不要用你那愚蠢的计划打扰我……**这句话似乎给予了某种允许，但是却隐藏着憎恨和评判；

又或者，**当然，你总是会有最好的结果!** 这一信息暗示着某种未表达的情绪。在所有这些情况中，细心的听者关心的是：你在跟我说什么? 你在说你自己的什么? 让我们把它说得更清楚些。

(5) 这是非言语信息吗? 人时时刻刻都在交流，我们可以学

习培养这种能力，即理解和倾听那些通过态度和行为表达出来的信息。

语调、姿势、态度、动作、眼神、一反常态的沉默、不同寻常的举止等，都会引起我们的注意，需要提出同样的问题：发生什么事了？你是什么感受？让我们把它说出来。让我们说明白些。你需要什么？这样，那些似乎无所事事的人，没出席会议的人，或总是迟到的人……可能会告诉你一些其他的情况。

老师走到黑板前，写道：

（2）观察你的倾听态度

“注意你的倾听态度。有些态度可行，有些则根本行不通。大家看着下面这个示意图，看你交流时是处于哪一个尺度上？这张图与其说是一个标尺，不如说是一种提醒，来大致地标明你在某一时刻表现出来的倾听水平。让我们看看这些不同的点。在中间，几乎是处于中立位置的开始点，是目光接触。要记住，保持目光接触总是有帮助的。在目光接触下面的在消极方面的第一个是同意。什么时候‘同意’会成为问题呢？休。”

相信过程	+++++++++
承认	+++++++++
帮助揭开表层现象	+++++++
正确提问	++++++
重述	+++++
反馈	++++
可接收的信息	+++
倾听	++
安静地倾听	+

目光接触	—
同意	——
安慰，最小化	———
受苦，情绪化反应	————
分析，解释	—————
建议	——————
争论	———————
否认，抗争，辩护	————————
曲解	—————————
责怪，判断	——————————
威胁	———————————

“当我们把额外的精力放在消极的思维模式上时。”

“给我们举个例子吧，休。”

“嗯，如果我男朋友对我不好，我向朋友宣泄愤怒，如果她也和我一样责怪他，那就不会有助于我去触及我内心深层的感受。”

“对，休。说‘是’或是‘我听到了’和说‘我也这样想’或‘我也有同感’，是两回事。有的听者会有一种态度，在倾听过程中，介入说者谈论的自身问题，这样对理清深层感受根本没有一点帮助，更不用说有助于反映真实情况，或是帮助对方承担责任了。这样做看起来好像是友好的支持，但实际上却使事情更复杂化。她哭着说：‘你能想象他那么对我吗？’而你回答：‘哦，这个家伙太可恶了！太坏了！如果是我，我也会有同感！’如此，你们两个人都会显得非常绝望，成为无能为力的受害者。这是没有一点用处的，而且也不是真正的倾听。好的听者只要在交流中真正地倾听就可以，而不需要表达任何个人的信念。如果你真的需要表达你的观点，也要掌握好时机适时表达。明白了吗？然后让我们谈谈安慰。什么时候‘安慰’不是好的倾听技能？好的，莱尔。”

“当它阻止人进一步探求他／她的感受时。”



“正是。安慰是在传递这样的信息：别那样想了、冷静些、别哭了……所以，不管对方潜藏的是什么感受或情绪，安慰的信息一概是：不要去感受那些。很显然，这是行不通的。这样做的结果是——既没有真正听到对方的倾诉，也不会提供任何帮助。当然，不要把我们现在的谈论内容看做绝对真理。在有些时候安慰可能是合适的，但一定要小心其中存在着否认对方感受的可能性，因为那样肯定行不通。好的，最小化也是同样的问题。你传达的信息是：情况没那么糟糕、你反应过度了……总之你是在说：不要有这种感受。”

“下面我们来谈谈情绪化反应。你表现出的担心、生气或敏感都会阻止你获得清楚的认识，无法积极地倾听。你传达出的信息是：不要对我说这些，我应付不了的。所有情绪化反应都会使你远离倾听和接受的内心空间。这时你需要做的是承认自己的情绪化反应，然后说：‘对不起，我现在不能听你讲这些，因为我自己的情绪不大好。’……明白了吗？下面我们说说分析和解释。



这里有什么问题？好的，琳达。”

“第一，它把注意力转向你自己；第二，这是头脑的东西，而不是向感受和需要靠近。”

“对。面对情感信息时，做出解释、进行心理或哲理的评价是没有任何帮助的。你要做的是提出开放式的问题，让对方倾诉自己的感受，而不是一有机会就去阐释自己的观点。当你确实想提出你自己的观点时，要确保这是对方想知道的，并且愿意听的。要搞清楚谈论自己和作为听者来谈话这两者间的区别。如果你谈论自己，就用我字句。如果你作为听者来交谈，就要传递反馈信息。也就是说你听到了什么、看到了什么，而不是你是怎么想的。

“建议也是如此。‘你必须这样’、‘你应该那样’这样的话其实是剥夺对方的权利。赋予其权利（假设是她）的唯一方法是帮助她走近自己的内心，了解自己的感受和需要，远离受害者的意识和评判，重新成为她内心现实的主人。不要用‘应该’这样的词语，而要问些开放性的问题，尊重她的节奏和进度……争论时我们采用的是抵抗策略，这实际上是把自己和对方一概否认了。显然大家对这一点很清楚，不需要深入地讨论了。

“现在，我们谈论一下最差的一种反应，即误解或曲解信息。如果听者基本上没有听，或者只是一知半解就做出反应，就会有误解或曲解。遗憾的是这种事情经常发生，所以我们必须加以提防。应花些时间问问题，确保我们听出了对方要表达的意思。好的，凯特丽娜。”

“我们在处理挑衅或是其他压力时，怎么才能保持倾听的态度呢？”

“你能举个例子吗，凯特丽娜？”

“我有个比我大三岁的姐姐，她总是对我颐指气使。她认为所有的事情都不该由她做，而应该归我做。当然，她有身体障碍，她的一条腿有点短，脊椎也有点弯，但是她显然在利用这些。她

总是很容易找到借口，我必须要一直为她服务。而她从来没有满意过，总是抱怨。那么，我怎么才能把这些反馈给她呢？”

“好。谢谢你把这些分享出来，凯特丽娜。首先请记住有两面镜子，她的和你的。不要忘记看你的那面镜子。从镜子里看到了什么？你是什么感受？”

“我觉得我被利用了，所以我非常恨她。”

“这里面有评判吗？”

“我想有的。”

“好，那就正视它，然后摒弃它。你需要什么，凯特丽娜？”

“我需要被尊重，需要被认可，需要她认识到我是什么样的人……”

“好，那你告诉她了吗？”

“她不听，她总是为自己辩护。”

“那么，这就有点像打乒乓球，乒乓球总是从这边被打到那边。凯特丽娜，你觉得你有多尊重你自己？”

“……你的意思是？”

“我的意思是：你选择做什么？你选择去感受什么？是她故意这么针对你的呢，还是你自己主动去内疚去评判，主动承担这些压力的呢？”

“嗯！你是说我的做法其实和她如出一辙？”

“对，你是这样的。”

“我怎么才能不这样呢？”

“那你怎么才能回到自己的中心，回到你自身的力量中呢？”

“我不太确定。”

“用另外一个角度看她，越过表面现象来倾听她向你说的话。向她敞开心扉，了解她的感受和需要，可能连她自己也没有意识到那些。不用去告诉她，而是用别的方式向她表明。她会放松下来，并且真正理解自己到底需要什么的。”

“实际地讲，我接受不接受这种对峙呢？我要不要和她对抗呢？”

“凯特丽娜，去倾听她没有说出来的深层信息就非常实际。这样做，你不是在反抗也不是在抵制，但是也并不意味着你在顺从。你是否采取行动完全取决于你，取决于你认为在某一时刻做什么或说什么是最合适的。如果你选择不朝她施加压力的那个方向走，你就不需要为自己辩护，什么也不用做，让她自己应对她的挫败感。你不需要责怪她。你可以敞开去倾听她的感受，接受它们，认可它们。这就是你的力量和自由所在。”

“嗯，谢谢。”

“谢谢你，凯特丽娜。在目光接触之上的积极层面，除了安静地倾听，还有接收到信息这一条。我们以前说过这类表达方法，你们还能想起来一些吗？……安娜。”

“能！‘我听到了’，‘我明白你的意思’，‘我理解’……”

“好。要记住你的整体态度，不管是言语还是非言语的交流，都必须要表明你听明白了对方的话语。另外一种认可信息并鼓励对方进一步交谈的方法，是做出简短的镜射，也就是重复你听到的关键词语。比如说：

“‘今天早上我没去上课。’

“‘你没去？’

“‘没有，我去别的地方了。’

“‘别的地方？’

“‘是的，我早上决定去看望我奶奶。’

“‘你奶奶？’

“‘嗯，我想起来今天是她的生日。’

“这只是向你们展示什么是镜射。当然你们不能滥用这种方法，因为这样可能让人感觉你在嘲笑他。在许多情况下，只需告诉对方‘继续往下说’就是一种非常有用的方法。

“下面，我们谈一下重述：‘你是在说……吗？’当谈话气氛很紧张，并带有弦外之音时，这么说是非常有用的。有时候重述像是用另外一种方式，最好是更明白的方式，来把信息说得更清楚些。但一定要用建议性的方式，不要强加其他信息。比如‘我受够了这些’，这句话可重述为：‘你的意思是这种情况让你感到很累吗？’或者：‘我想你是想找到解决问题的方法，是吗？’再比如：‘你能不能费点心把这件事处理好？’这句话，可以重述为‘你是在说我没有早点儿做这件事让你生气了，是吗？”如果答案是：‘是的，那正是我想说的！’，你可以回答：‘你的意思是想让我们讨论一下这件事吗？’你看，这样你就可以引导交流朝积极的方向发展。重述是一个非常有用的工具。”

“下面我们谈谈正确提问。发问旨在剥去表层，走近对方的感受和需要，这一点对很多人来说是最困难的。但事实上，‘你究竟在说什么’或‘你说这些究竟是要告诉我什么’就是合适的提问。发问不是审问或质问。不需要问‘为什么？什么时候？怎么样？是谁？’等等，要知道一条信息里隐藏着可以传递真实感受的部分。真正的信息需要穿透表层现象才能获得。评判隐含着消极的认知模式，会把情绪、感受和需要统统掩盖。合适的发问并不是给出建议或答案，



它只是提供说清真实信息和深层信息的机会。如果听者对对方的感受或需要有什么想法或见解，那么说话时就一定要让对方感到轻松、真挚、有礼貌。你的谦逊和坦诚会让对方采取更开放的姿态。你不能用评判的方式，或高高在上的立场，或好意奉劝的角度，强迫对方‘承认’他的感受。一定要完全尊重对方的立场，尊重他的节奏、他的进程。情感宣泄的过程中存在不同阶段，你不要强行加快进程，要相信这一过程会照其自身需要自行完成。在这一过程中，你能做的最好的事情就是‘认可’，认可发生的事情，承认对方的感受和需要。”

“好的，同学们，现在让我们做个练习。阅读下面的对话，找出错误的倾听态度。”

A：嗯，好香啊。

B：是的，是我们的晚饭。

A：我们的晚饭？是怎么回事？

B：我做了鱼，来坐下尝尝吧。

A：听我说，你没有告诉我要请我吃晚饭，我还有其他事情，我不能久待……

B：你难道不想留下来吃晚饭吗？快坐下吧，饭已经准备好了。

A：……那我就待几分钟，我必须要先打个电话。

B：什么电话？你要给谁打电话？

A：我告诉过你，我有个约会。我要打个电话。

B：让我们先吃饭吧，我非常高兴我们能聚在一起。我不想让你现在打电话，你可以过一会儿再打。坐下吃饭吧。

A：好吧……闻起来很香，是什么鱼？

B：喝点葡萄酒吧！

A：我真的不太会喝酒……

B：只喝一点点……

A：好，只一点。

B：和我说说你的生意做得怎么样吧，你已经开始做了吗？

A：我快准备好了，正在等发货单。

B：我原来让你去见我的一位朋友，谈谈为你做广告宣传的事儿。你去了吗？

A：还没有，但是我会去的。

B：好。多吃点鱼。

A：我饱了，吃不下了……

B：再吃点吧，我专门为你做的。你必须得吃！

A：好，再吃一点点。

B：别说那么多了！吃吧！

A：现在我必须要打电话了，他们会等我的。

B：别急，不要总是那么急匆匆的，放松些。再跟我说说你的新业务。

A：你知道，我刚开始做，还有些担心呢。

B：你不需要担心。相信你做的事没错，你就会成功的。

A：哎哟，这酒让我感到有点晕。

B:这是我最好的葡萄酒,对你不会有害的。我基本上每天都喝……

A：好的，我现在必须走了……我会迟到的。

B：等等，我还有个小礼物给你。我相信你会喜欢的！

……

针对这个对话，大家找出并讨论了其中的封闭式问题、明显施加的压力、对感受的否定以及其他不良的倾听态度。之后老师指导大家做另外一个游戏。

“三个人一组，面对面坐好。确定谁是A、谁是B、谁是C。

现在我想让每个人想两件最近生活中的事，它们让你有情绪或者感觉到困难。可以是件比较大的事情，比如和某人发生了冲突，或是生活中确实让你很痛苦的情境，也可以只是小事情，比如某个时候你感受到的挫折感。总之，想出这样两件事来和大家分享交流。然后我会让你们轮流向另外一个组员谈论自己的问题，而第三方则观察双方是怎么互相倾听的，并给出相应的反馈。其间，允许听者做出反应提出问题。观察者需要的话可以记笔记。好吗？A 同学向 B 同学讲述第一件事，C 同学观察他们。然后 A 同学向 C 同学讲述第二件事，B 同学观察。然后 B 同学向 A 同学说他的第一件事，C 同学观察。然后 B 向 C 说，而 A 观察，依此类推。每件事最多讲 3 分钟，1 分钟用来反馈。有什么问题吗？现在，想想你们要谈论什么事情。”

大家都准备好了，开始互相分享。老师提醒大家注意几点，那些讲述自己事情的同学，要确保让自己回到当时的感受中去，体验你当时的感受。那些听的同学，要确保你进入到自己倾听的空间，要全心投入、完全接收，帮助你面前的这个人探查他／她的内心世界。那些观察的同学，要保持安静，不要有任何评判，只是观察，同时还要注意非言语的交流。

练习做完后，大家又聚集到一起围成一个大圈。一些人分享了这次体验，之后老师让同组的人互相致谢。他提醒大家，任何积极、鼓励的话语都可以用来表示感谢和认可。这节课以片刻的静默结束，大家都体验到了班级中鼓励支持的氛围，并对他人的努力致谢。

行之有效的策略（创造性的态度）

- 全身心的投入
- 给予信任、共情、信心
- 目光接触＋开放的、接收的态度
- 镜射
- 认可信息的接收：是……
- 重述
- 开放式的、尊重的提问，旨在更好地识别感受和需要
- 透过表层看本质：评判隐含着一种消极的认知模式，而这一模式会掩盖情绪、感受和需要

行之无效的策略（毫无益处的态度）

- 打断、不认真、不耐心、以自我为中心
- 认为对方的话是针对自己的
- 辩解
- 做心理评估
- 分析、解释、建议、提供解决方案（在真正倾听之前）
- 冒昧地提问
- 淡化、否认、开玩笑、取笑（或其他传达否定信息的行为）
- 强调、鼓励消极的思维和态度
- 过度敏感
- 解读、曲解、比较、争论
- 评判、责怪、非难、威胁

更多的练习活动

练习开放式的提问

给你一句话，假定这句话是某人对你说的，你要用开放式的问题来回答他，这个问题要鼓励他继续说下去，而不带有任何冒昧的或是诱导性的信息。避免那些直接用“是”或“不是”来应答的问题。

比如（列出你自己的这类话语，再做出一套‘倾听卡片’）：

◆“我不知道该怎么办，但我明天真的不想去上体操课。”

◆“对不起，我昨天没来，我身体不舒服。”

◆“你难道看不出来我已经受够了你的指指点点吗？”

◆“我非常害怕你不再喜欢我了。”

◆“人们总是试图拿走他们能拿到的一切，哪怕通过偷窃。”

◆“我认为父母在我们选择结婚对象时提出建议是很合适的。毕竟，他们有更多的经验。”

◆“我不能再容忍别人碰我！”

◆“我在热恋。我不知道怎样才能不让我父母知道。”

◆“不要对我胡言乱语。我知道你在说谎，昨天你根本没在你姑姑家里。”

角色表演

根据上面的话语，或是你准备好的其他话语，请两位志愿者A和B即兴创作一个三分钟的对话。不用事先准备。A说第一个句子，B做听者，帮助A进一步体验交流自己的感受。角色可以互换。这是即兴表演，表演者不必固守自己的真实生活体验。其他组员要观察他们的交流并做出反馈。

模仿表演

选择一个伙伴组成两人小组。A 和 B 面对面站着，保持一臂距离，保持目光接触。A 动，B 要跟着他一样动，像镜子一样把动作反射回去。A 必须时刻保持警惕，以便 B 和他的动作保持一致。2 分钟后，交换角色。B 领头，仍要相互对视。2 分钟后，两个人都可以采取主动，确保对方可以像镜子一样跟着自己移动。3 分钟后，大家可以随意移动，试着保持同步，但未必要完全一致。创造一种自由的空间，与此同时保持密切的联系。

翻译

这是两个人的即兴表演。站在观众面前，一人用一种完全陌生的语言演讲（也可以是没有任何意义的声音），另外那个人充当翻译，弄明白演讲的内容，并告诉观众他在讲什么。他 / 她可以用这种听不懂的语言向演讲者提问，让他说得更明白些。不必准备。这个练习的目的是体会言语和非言语交流之间的协调、倾听和充分性。之后再给出反馈。

20年之后

假定两个人 20 年后再次相遇。他们俩曾经一起上学，但自那以后他们再也没见过对方。可以有以下几种选择：

（1）一个人事业辉煌，生活幸福，而另外一个人既贫苦又不快乐；

（2）（一个男孩和一个女孩）两人的婚姻都不幸福，慢慢地发现他们深爱着对方，原本可以更快乐地生活在一起；

（3）在学校时他们互不喜欢对方，但现在却发现再见时很开心，而且对年少时的争吵深感抱歉；

（4）在学校时他们是亲密的朋友，现在却发现他们都和以前不同了，再也感觉不到原来的亲密了……

小组进行观察并对他们的倾听态度做出反馈。

可作为正方、反方辩论的其他话题

正方：我们想更改辩论规则，选出一个调停者，他不属于任何一组，但是有权利驱逐任何行为不端的人。

正方：我们想定期组织一项体育活动（每天下午／晚上，每周六）。

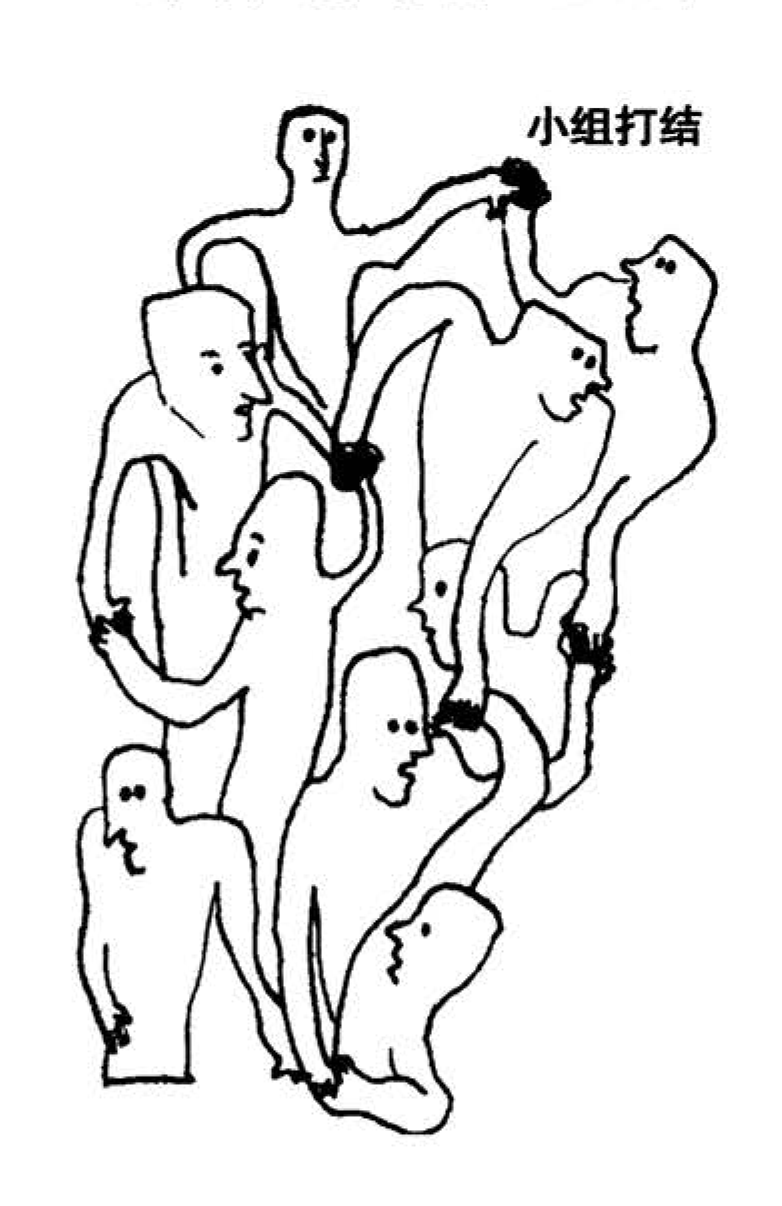
个人日志

从你的生活中找出三种你可以改善自己倾听态度的情境。用这一章列出的倾听尺度来衡量一下你的倾听态度。然后找出更好的回应态度。

12
将冲突情境转化为双赢局面

我们今天先做一个热身游戏，叫做**小组打结**。

“我们手拉手围成一个圆圈，”老师说，“一起来探索如何解决我们生活中的困难。在游戏中我们先要杂乱地交织在一起，然后再利用小组合作恢复到圆形。大家分成两个组，形成两个圆圈，12 到 15 人一组会让游戏更容易展开。好的，现在松开你和相邻的人拉在一起的手，胳膊向前伸直，与肩齐平。走到圆圈内，使大家的手都能够碰在一起，必须互相交叠。当我数到 3 的时候，要轻轻抓住别人的手，并确保你抓住的不是同一个人的两只手，也不是紧挨着你的人的手。1，2，3——好的，现在你们已经形成了一个‘打结的小组’。接下来的目标就是在不松开手的情况下，解开这个结。看如何找出最好的方法来解开整个小组。准备好了吗？开始。”



两组都进入了一种奇怪的芭蕾舞状况，上跳下钻，互相推挤……其间大家卡在某处，寻找解决办法，尝试不同的方式，发现行不通时再尝试其他的方法。最后，大家终于解开了结，重新形成了和谐的圆圈。

在这个过程中，一个小组很容易就完成了一切，而另外一个小组不得不松开一只手来完成任务。

“大家请坐吧，”老师说。同学们又各归各位，围坐成一个大圆。“今天我们要列出清晰实用的步骤方法来解决生活中遇到的冲突和问题。不论是大事还是小事，不论是个人问题还是家庭问题，不论是生活中的问题还是工作中的问题，甚至是国家与国家之间的问题，通向和平的路线都是一样的。其实这是一个清晰的过程，要用到的是我们前面课程中讲授的所有技能。现在大家需要做些笔记，因为我要请大家复述这一程序……

“这个过程大致由七步组成，它们是——”他在黑板上写下：

解决冲突的步骤

1.倾听信号

2.暂停（停止争吵）

3.制订规则

4.交流

5.找出解决方法

6.表达感激

7.检验

“你会注意到最核心的步骤是‘交流’，因为任何冲突都是缺乏交流的表现。请记住，任何事情都处于交流之中。不管你想什么、做什么，交流都会释放一定的能量。当交流被扭曲，演变成争吵、消极的情绪或伤害性的行为，怎样才能使它回归正常轨道呢？在许多日常生活情境中，绝大多数人都有种自发的能力，可以避免滑离满意的交流轨道。这种自发的能力就源于我们一直在关注和探讨的各项技能，比如观察、感觉、倾听和表达需求，这些技能肯定会帮助你更好地交流，而且在多数情况下这些技能是够用的。

但是在某些场合中，你可能陷入一种完全失控的情境，那时你就需要采用这些解决冲突的步骤了。

“有时我们情绪过于激动，以至于开始争吵后才真正认识到发生了什么。所以，第一步就是要注意那些显示事情脱离正常轨道的信号。那么，什么是可能的警示呢？帕特丽夏。”

“……当我觉得胃不舒服时。”

“对，你的身体会发出第一个警示。它会立刻告诉你：有问题了！情绪体的中心就位于太阳神经丛中，在那里你会接收到清楚的信号，会感受到神经丛中传出的紧张状态。很好，帕特丽夏。还有什么？好的，山姆。”

“当人们大喊大叫时。”

“对，山姆，要注意你的声调。如果你进行某种激烈的争论，更要注意你的声音！听你是怎么说话的，你话语中携带着多大能量。这样，如果有些话说得不合适，你会立刻注意到的……还有什么吗？蒂娜。”

“非言语交流也可以表明有问题出现了。”

“对，蒂娜。有时人们采取的是挑衅的或是破坏性的行为方式，很显然，任何形式的暴力都暗示有问题存在。这时就要仔细观察，小心提防，在心中拉响警报，告诉自己采用‘解决冲突步骤’的时间到了。所以，要想及时听到心中发出的这类信号，就要与内心深处的那个观察者保持沟通和联系。不论是内心发出的信号还是外部的信号，都要保持警醒，注意观察、倾听。让它像钟表一样在你心里滴答作响，一旦有不良情况出现，你知道如何利用各种技能重归和平。”

“好的，下一个可行的步骤是‘停下来’。‘发生什么事了？’、‘这是错误的策略，让我们找到正确的方法’、‘让我们歇一会儿，坐下来，说说话，真正地倾听对方’、‘这对我们一点好处都没有’，



不管你采用上面哪种说法，都可以归结为一点，即‘让我们不要这样了’。这类话语就是举起了一面白旗，上书：停火！等一下！停止射击！这不是投降的信号，而是表明你想改变策略的积极举措。所以，这一措施非常重要。这看起来很容易，但是对于一些人来讲，却可能是最难的一步。停下来实际上是从一种内心状态转变到另外一种状态，即从反应状态转换到观察者状态。反应状态可能会使人情绪激动，不愿意放弃他的‘司机地位’让观察者接管。所以，要密切关注你内心的这一过程。要想停下来，你要主动和相关的人交流，鼓励大家一起商定不同的策略，一种可以满足各方需要的策略。”

“下一步就是列出新策略的大概，以便相关人员商讨直至达成一致意见。这一步必须先于真正的分享和交流，也就是制订交流规则，一些简单实用的规则。这些规则可能会根据相关人员的关系或人数有所变化，但在本质上是相似的。现在大家都已经知道这些规则了，让我们把它们列出来。”

我们同意

放松，呼吸，回到“中心”

如果可能的话，围坐成圆圈

保持目光接触（身心投入）

不要打断，每次只能一个人发言

轮流发言（如果需要，限定时间）

倾听并认可信息（是……）

用我字句

谈论感受、需要、要求

没有压力

没有评判

必要时请仲裁者或调停者出面

“在你们真正开始分享之前，所有的参与者都要同意这些规则，这是非常重要的。它可能只是个提醒，但这些规则的适时利用是有帮助的。在讨论敏感性的问题之前，这有助于营造一个好的氛围。在有些情况下，推迟交流也是合适的做法，这样可以让过激的情绪能量先平静一下。如果是这种情况，就约定好一个具体时间再进行交流，越早越好。”

“等你们都同意这些规则，大家围聚在一起，互相尊重地面对对方，就可以开始交流了。大家已经知道，这意味着四个步骤，每个参与者都要在完全自由和真实的状态中，得到大家的倾听和认可。这些步骤是：

看

感受

需要

要求

“第一，到底发生了什么？我是怎么看待这些事实的？

“第二，我到底有什么感受？

“第三，我的深层需要是什么？

“第四， 我的要求是什么？必须提出开放的、积极的、现实的、

清晰的要求。”

“在实施这四个步骤时，你需要特别注意安全感的问题。如果有人很难与大家分享自己的真实感受，那可能就表明这种支持、信任和安全的氛围不够充分。哪里有不安全感，哪里就会让人心生恐惧。如果怀疑、评判和负面感受的成分很多，给予认可是很重要的。像以往一样，我们要做的不是责备自己或他人，而是采取措施寻找解决办法。没有责备，只是认可事实。即使感觉受到了责备和挑衅，也要认清其中有益的方面。一个人只有得到认可后才能更清晰地确认他的感受，从而勇敢面对他的内心世界，这样也有助于创造更安全的氛围。那么，表达认可需要什么呢？好，西蒙。”

“需要镜射反馈。”

“对，但是要记住：一面镜子只会去看，不会作出任何解释。你可以说‘你好像不舒服’，但真正的认可不仅限于反馈。谁能告诉我还有什么？泰茜？”

“表达一种积极的接纳信息。”

“的确是，谢谢你泰茜。认可就是表达接纳，‘你这样就很好’……能够说出这些，表达出真正的接纳是非常重要的。不论何时，只要你认为‘这不好，这样不行’，对方就会处于防御状态。所以，大家要学会认可，认可对方的感受和想法。当然，你不必说‘向我撒谎没关系’或者‘你这么咄咄逼人没关系’……但是你可以说‘感觉不安全是很正常的’或者‘感觉绝望也没什么’。也就是要认可你所听到的和看到的。如果你进行分析或者评判，要识别你自己的评判。所以，真正的交流在很大程度上是与认可的程度紧密相关的。

“一旦所有的感受、需要和要求得到了清晰的表达，并得到了认可，下一步就是要制订出解决方案。此时，即使每个人已经识别出需要，表达了愿望和要求，但如果要求是对立的、不现实的或是不可接受的，还是找不到任何解决方法的。可以采取下列具

体的步骤：

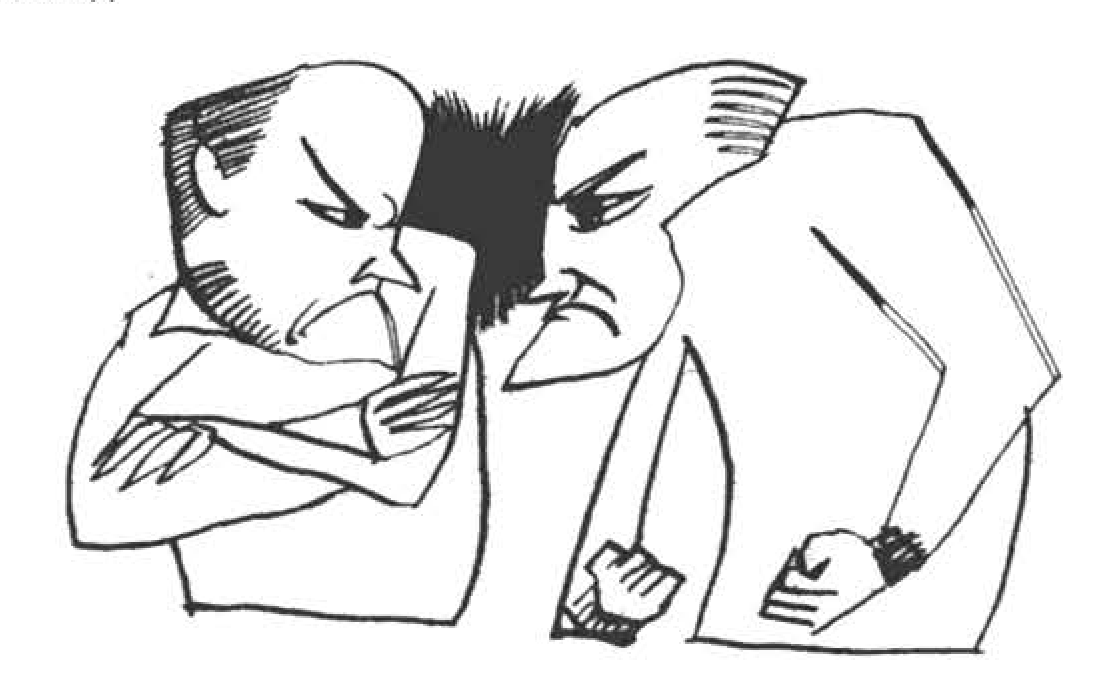
列出所有可能的解决方法，探究新的方法

淘汰不可接受的

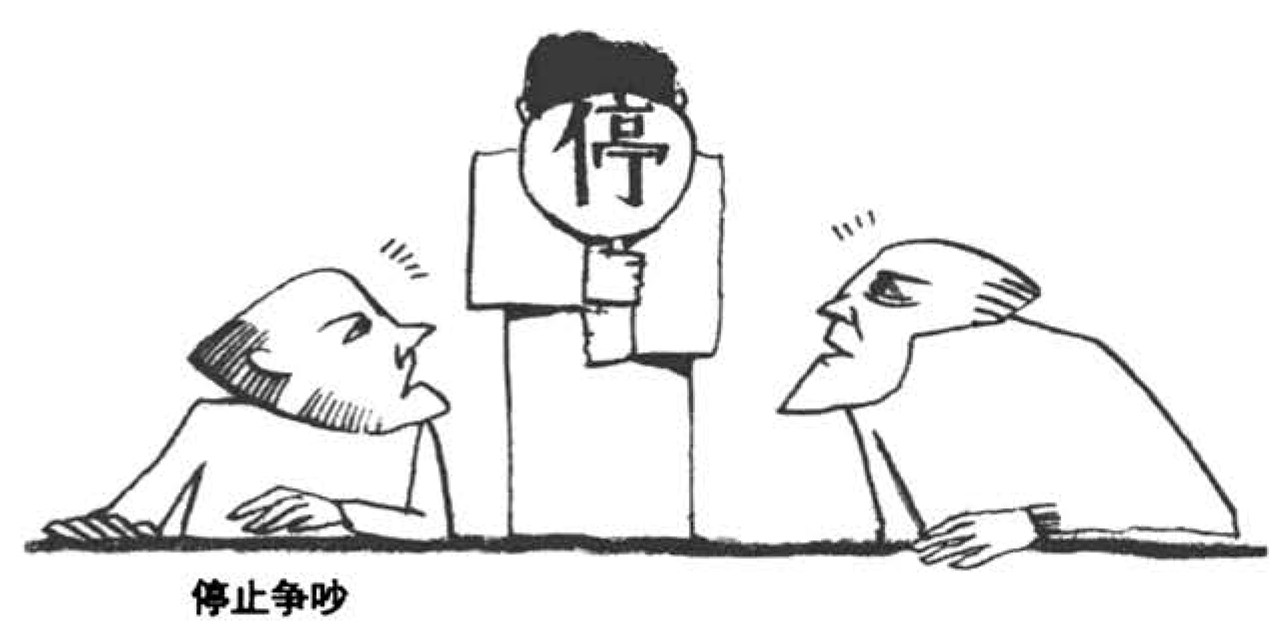
协商如何双赢

制订细节”

如何应对矛盾



冲突信号



停止争吵

“这里是说双方的立场平等，不能把自己的解决方法强加给对方。要倾听、认可每个人的感受和需要。如果利益或观点互相冲突，就更需要达成某种一致。这种一致就是一方放弃自己的立场，而另一方给予适当的补偿。比如同意对方享用自己的蛋糕，以两个橘子为交换。这就是处理冲突的方法。没有压力，没有权力游

戏，没有操纵。只有互相尊重的协议才能让双方都满意。有了解决方法后，还要确保不存在误解，确保所有细节都得到了统一认可，所以需要总结和核实。好的，乔伊思。”

“如果必须在小组中做出决定，我们该怎么做？我们必须投票决定吗？”

“谢谢你，乔伊思，这是个很重要的问题。我们怎么做出集体决定呢？比如我们要决定周六是否要有一整天的课程，我们可以用什么方法呢？”

“我们可以投票决定。”

“好的，我们可以用超过一半的多数票来作出集体的决定。还有吗？”

“我们可以让你决定。”

“对，你们也可以把你们的决策权交给一个人或是一个小组，指定他或他们来做决定，这需要大家的一致同意。如果有人提议你乔伊思做决策人，20 人同意，但是 10 个人反对，你会怎么处理呢？”

“我们得找到大家都同意的解决方法？”

“对，那就是我们说的‘一致同意’。那么，这是个非常有意思的话题。大家要多加注意，一致同意和少数服从多数有什么区别吗？”

“在投票中有少数人的意见将不被理睬。”

“正是。这可以是一种权力游戏，在这个游戏中，一个小组把解决方案强加于另外一组。这样就可能制造紧张和冲突，是不是？所以，显然，一致同意才能尊重每个人的决策。那么，我们怎么才能达成一致意见呢？”

“100%的赞成票。”

“嗯，只投票可能不足以使每个人都意见一致。‘决策一致’中吸引人的就是达成人人同意的过程。我们怎么做到这一点呢？这和其他寻求解决方法的方式是一样的：我们必须确保每个人都

表达出他认为什么是最好的，什么是不能接受的。也就是要列出所有可能的选择，淘汰掉最不可能接受的。如果有些人赞成一个选择，而另外一些人反对，继续进行下去的方法就是更深入地讨论，倾听和认可每个人，澄清每个观点。目的在于让每个人都受到尊重，达成大家都同意的意见，而未必是每个人都得以做出最佳选择。必要时要稍做调整，以便每个人都对决定感到舒服。让我们再一起看看周日上课的例子。如果要在这个周日上课，谁会赞成？”

12 只手举起来了。

“谁赞成晚些天上课？”

另外 6 只手举起来。

“那么，这才是真正讨论的开始。如果想通过这个计划，还要说服另外 12 个人。第一个问题是：你们为什么不同意这个计划？不同意这个计划原因？第二个问题是：你们有什么其他的建议吗？或者要怎样调整这个计划来满足你们的愿望和需要？凯特丽娜，从你开始好吗？”

“我住的地方离学校很远，我只有周末才回家，所以周日回来，对我来说非常痛苦。”

“你有什么样的建议？”

“没什么建议。也许可以在某个假期进行吧。”

“好，谢谢你，凯特丽娜。艾伦，你呢？”

“嗯，我周日早晨要上柔道课，我不想错过。周日下午可能会好些。”

“谢谢你，艾伦。肯，你呢？”

“我每周日下午都在足球俱乐部踢球，我也不能错过。但是我们在这个月的最后一个周日不踢球。这就是我的安排。”

“很好，肯。安娜，你呢？”

“我在一家商店做兼职。我签了合同，必须从早上 7 点工作到下午 3 点。那样的话，我比较难办。”

“我知道了，安娜。”

大家继续交流各自的情况和建议。好像不可能达成一致意见，这时，皮特建议周六上课而不是周日上。更多的人接受这个建议，但也有不少人反对。其中有些人理由充分，也有一些理由不是很充分，比如只是需要睡觉或是做作业等。最后大家终于达成了一致意见，即在周六下午晚些时候上课，即从下午 4 点到晚上 10 点。每个人都接受了这一决定，尽管对于某些人来讲这意味着放弃他们的首选。这一过程花了 20 分钟。

“达成一致意见要比简单的少数服从多数花费更多时间，比那种 2/3 通过或 3/4 通过也要费事，但是这是尊重所有人的方法。如果能正确处理和实施，会非常有效，它能确保高得多的满意度。尤其在处理冲突局面时，一致意见格外重要，每个人都应得到倾听、得到认可，每个人都应参与制订解决方法，而不应被遗漏。

“让我们看看解决冲突的最后一个步骤。在达成一致意见后，让每个相关人员表明他们会遵守达成的决议，这一点也相当重要。这是清楚地陈述解决办法、表明决心、给予肯定的最好时机。同时，这也会给决策过程注入一种积极的能量。最后，在做其他活动之前，特别建议你们向参与的每个人表达谢意和感激。

“最后一步可以实施得稍晚一些，比如在应用解决方法之后，因为评估解决方法是否真正满足所有需要是非常必要的。如果结果不理想，就需要新一轮的交流调整原有方案，或寻找新的解决方案。

“好，我想让大家写下处理危机和解决冲突的总体示意图，一种能够提醒你走向和平的路线图。”

大家总结后，又一起念了一遍。

冲突管理程序

1. 注意信号（警钟鸣响！）：声音、紧张、情绪、行为等

2. 暂停：白旗，“停火”，“停止射击！”

我们需要正确的进程

我需要坐下来谈谈

所有相关的人围成一圈呼吸，静默片刻，回到“中心”

3. 制订规则：我们一致同意……

放松，呼吸，回到“中心”

围坐成圈，如果相关人员不止两人

保持目光接触（身心投入）

不要打断，一个一个地发言

轮流发言（如果需要，可限制时间）

倾听并认可信息（如“是的”）

用我字句

谈论感受、需要、要求

不要施加压力

不要评判

必要时请一个协调者或是仲裁者出面

4. 分享

观察事实：到底发生了什么

我到底是什么感受？注意这些感觉

识别深层需要

正确地表达要求（开放性的、积极的、现实的）

5. 制订出解决方案

列出所有可能的方法，探究新的选择

淘汰不能接受的选择

商定协议

制订出具体细节

寻求一致意见，确保满足每个人的需要

表述清晰的承诺

表达自己的意愿：我想……；我会……；我是……；我能……

6. 结束：表达谢意和感激

7. 核实：评估解决方案满足各方需要的程度

"好，亚历克斯？"

"'给人施加压力'这一条我不太清楚。显然，在某种程度上我们都这么做过。要怎么避免呢？"

"谢谢你，亚历克斯。这确实是我们需要继续探讨的问题。要观察人们是怎么相互施加压力的。你觉得为什么人们会相互施加压力呢？"

"为了得到他们想要的。"

"正是。这是最有效的策略吗？"

"我猜不是，但是也许有时候是……"

"好的，我们怎么给别人施加压力呢？通过什么方式？"

"通过询问、坚持、责怪……"

"还有其他的建议吗？泰茜？"

"设法说服，或者闹情绪、威胁、下命令、争论……"

"对。面对不符合我们预期的人或事，我们会有各种各样的方法向他们施加压力。我们经常用情绪来表现我们的不满意。比如生气，或是说'如果你那样做，就是伤害我，所以请不要那样'。评判也是在施加压力，像：'这是你必须做的'……当然，如果你施加的压力足够大，而且受害的一方很顺从，这些策略还是能取得一些效果的。但最终你会得到什么呢？"

"冲突！"

“好的，或者是公开的冲突，或者是隐性的憎恨，最好的情况也就是没有动力的行动。亚历克斯，我们还能采用什么其他的方法呢？”

“协商。”

“对。协商是建立在相互尊重基础上的交流，我们以合适的方式说出自己的要求，从而赋予彼此权利，这样没有输家，只有赢家。以威胁和逼迫来施加压力是很无力的做法，来自无力的内在空间。施压是恐惧的一种表现，说明你不能应用适当的策略，不能正确地倾听。施压还是缺乏信任和信心的表现。总之，施压这一策略不能促进真正的交流，最终只能导致失败。”

“对方向我们施加压力，我们该怎么回应呢？”

“认可它，但是不要责怪它。如果有人威胁你以获取某种好处，你可以对他说‘我知道你在施加某种压力’或‘我知道这对于你很重要’。你们可以坐下来谈一谈：我们真正需要的是什么？当你这么做时，你就进入了内心力量的空间，一个没有恐惧存在的空间。如果你确实感觉到恐惧，那就认可它，可能的话就表达出来：‘我有些害怕，我认为我们应该谈谈。’你只要运用我们一直在探讨的这些技能就行了。如果你真的倾听了，并与对方建立了真正的交流，你就能够表达出你的需要和要求，就会成功。”

“如果回应我的只是攻击性的评判该怎么办呢？”

“一样的。承认它，不要责怪它，不要被套进去了。如果你做出反应，你实际上是把能量给了对方。如果你这么做了，要审视你自己，找出你心中的恐惧，找出是什么让你有反应。诚实地表达你的感受、你的需要而不是自我辩护。和自己在一起，而不是与其他人进行任何对质。关照并放下自身的恐惧，用全新的、清晰的眼光来审视对方，看到苦难，看到更深层次的需要……任何攻击性的行为都只是寻求帮助的一种表达方式。所以，无所畏惧地迎接挑战，这样就可以改变你的现实……是的，詹森。”

“惩罚呢？惩罚是失败的策略吗？”

“你是怎么想？”

“我是这么认为的。”

“你为什么这么想呢？”

“因为惩罚会威胁人、羞辱人，这样不会促成任何积极的结果。”

“确实。惩罚是失败策略的一部分，是建立在威胁和恐惧基础上的权力游戏。最好的教育策略是那些认可个体的价值，然后激发他、唤醒他内在动力的策略。如果行不通，坐下来先谈谈，也要比威胁和惩罚好得多。但是这并不妨碍我们取得一致的意见，即奖罚要分明。这只是部分协议。比如，当我们制订出课堂的规则时，可能会同时制订出规则来淘汰那些不遵守规则的小组或人员。但这不是强制性的惩罚，而是协议的一部分。这里要说清楚的是，只有接受游戏规则，我们才可以在一起展开各种活动。如果不接受游规则，你就不能参加游戏。这是你自己的选择，没关系。如果你想重新考虑，我们是欢迎的。就像我们不能用手来踢足球，有些规则是游戏的一部分，是不能改变的，除非我们决定做一种截然不同的游戏。大家明白吗？所有的小组都必须服从一些基本的规则。重要的是，要清楚地概述或者解释这些规则以及可能有的制裁，这些都要得到所有人的尊重。大家认为什么是受人尊重的、可接受的、富有力量的制裁或惩罚呢？”

“罚款。”

“可能吧。尽管这可能不那么有效力。如果一个人在‘水平上升’这样的游戏中没能遵守既定协议，我们该怎么办呢？要不要让这个人在大家面前表演某种娱乐节目，或是打扫卫生呢？制裁可以是富有创造性的、充满乐趣和有效力的。”

“好的，该做练习了。我想让两名志愿者上来进行角色扮演。好的，泰茜，艾莉森。请到中间来。泰茜，设想你是母亲，而艾

莉森是你的孩子。她要和她的一个朋友出去，你告诉她要在晚上10点之前回家。而她在晚上10点半时给你打电话，说她没赶上最后一班车，问是否可以在她朋友家里过夜。你勉强接受了，但你真的很不高兴。设想一下，在11点时你往她朋友家里打电话，因为你决定用邻居的车去接她。令你大吃一惊的是，她竟然根本没在她朋友家！她早些时候是在那儿，但是后来和朋友一起去参加一个通宵派对了……现在她在哪儿呢？没人知道。你非常担心、不安。你能想象出来吗？”

“能。”

“那你有什么感受？”

“她对我撒谎，我非常不高兴。”

“很好，谢谢你。可以说你非常愤怒，非常生气，就是无法理解她怎么可以这样对你。明白吗？当她在第二天早上8点钟笑容灿烂地回到家中，你会怎么面对这种情况？……你们要即兴表演接下来的情景，先是表演激烈的情感冲突，然后按照我的指示，设法应用我们的‘冲突管理程序’。大家都认真观察，然后给出反馈。开始吧。”

“嗨，妈妈。”

“你去哪里了？”

“在我朋友家呀。”

“我知道你在撒谎！你没在那儿，你去哪儿了？你为什么要对我撒谎？”

“嗯，我去参加了一个派对……”

“你在哪儿睡的觉？我想知道你到底都干了些什么！”

“妈妈，我已经不是小孩子了。”

“是的，你是！你在我这儿住，我不能容忍你向我撒谎，不告诉我你在哪儿，你就消失得无影无踪！我整晚都快急疯了！你为

什么这么对我？”

“好的。我和我朋友去她男朋友家了，他们在那儿举办了一个派对。我们就待在那儿。”

“为什么你不告诉我呢？”

“因为……她父母还不知道她有个男朋友……再说你也不会让我去的……”

“我再也不会让你出去了，我也不想让你再见你的这些朋友！”

“好了，妈妈，你气坏了。这只是……”

“不要那样对我说话！……”

“好的，”老师打断了，“现在请用处理危机的方法。”

“让我们都冷静下来，妈妈，”艾莉森说，“我们需要坐下来谈谈。”

“对，对。我是太生气了，太失望了。好，让我们都休息会儿，都回到自己的内心。”

“我们都需要用我字句，避免任何责怪，不要施加压力……你同意吗？”

“好的，到底发生了什么，艾莉森？”

“正如我告诉你的，我们去了一个派对，既没有告诉你，也没有告诉我朋友的父母。我们说我们要去另一个朋友家里。我们玩得都很开心，跳舞一直跳到凌晨。我们睡了几个小时，然后我就回来了……”

“你是什么感觉？”

“我觉得很好，妈妈。只是有点累，而且见你感觉这么不好，我也有点内疚……”

“我非常生你的气，因为你对我撒谎，我没法再信任你了。我需要……我需要你向我保证你不再这样做了。”

“嗯，我需要的是更多的自由，和更多的信任。我的要求是：请你不要总是控制我好吗？”

“好的，但是我的要求是……你要让我知道真相，知道你在做

什么。”

“那么我的要求就是你不要干涉我的选择。”

“我必须相信你总能做出正确的选择吗？”

“是的，妈妈，那正是我想让您做的。”

“好吧，让我们为彼此之间完全的信任和透明做个尝试……”

“不是尝试，妈妈，而是真正的选择。”

“好吧。”

“谢谢你，妈妈，你太棒了！”

当艾莉森跳进泰茜的怀里拥抱她时，所有人都真诚地为她们鼓起掌来。

“表演得太精彩了，姑娘们。”老师说，“结局很好，尽管这个过程很短。但是在这种游戏中我们也不可能把所有问题都解决，也没有必要这么做。谁来评论一下她们处理危机的方式，好的，休？”

“我注意到艾莉森在说出她的要求时用的是否定的表达方式，她说的是‘不要控制我’和‘不要干涉我’。”

“对，那怎么做会更好些呢，休？”

“嗯，就像她在最后时那样，说些‘我真的需要你完全的、无条件的信任。请你让我自己做出选择，好吗？’这样的话。”

“谢谢你，休。你们还观察到什么了？好的，史蒂夫。”

“她们应该认可对方的信息。虽然她们的交流是有效的，但是没有说认可的话。”

“观察得很好，史蒂夫。你能给我们举出一个认可的例子吗？”

“比如‘是的’、‘我听到你说的了’，或者‘嗯，我知道了’……”

当大家反馈完后，老师邀请另外两个人来表演另外一种情景。然后是一种一家四口冲突的情况。当他们做完了这个练习，蒂娜提出了个问题：

“如果我们面对的人不能带来肯定的结果，或是坚持消极的做法，不想放下压力和挑衅，我们应该怎么处理呢？”

“对。我想让大家回答这样一个问题，作为作业。想出一个你难以相处的人或有过冲突的人，或者想出一个你批判的人，认为自己有绝好的理由对这个人不善或发火。这个人最好是与你关系很近，是你在现实生活中必须接触的人。这个人是或曾是你面临的一大挑战。毫无疑问，一定会有这样的人，是吧？那么，请记下后面的问题，在做练习时回答这些问题。确保你有足够的时间做这个练习，要诚实地面对自己。我们会在下节课来分享这个练习。你们不必要说出所有的细节，但是要分享你练习过程中的体验和感受。下面是需要回答的问题：

(1) 到底发生了什么？我是怎么看待这些事实的？

什么是“真实的”？

什么是解读？

(2) 我到底有什么感受？

哪些是真实的感受，哪些是想法？

哪些想法带有评判？

哪些想法是投射？

我在承担责任吗？

我是在以什么方式施加压力吗？

我能识别出我的担心吗？我担心什么呢？

我在抵制什么呢？

我在为自己辩护吗？

(3) 我更深层次的需要是什么？

(4) 我的要求是什么（开放性的、积极的、现实的）？

(5) 我在倾听、接受别人的信息吗？

他／她对我是什么感受？

他／她对我有什么想法？

他／她对我的评判是什么？

我能找到无需感到威胁而只是去看和接受这些信息的内在空间吗？

(6) 想出一个双赢的办法，一个尊重双方的解决方案。

我怎么改变我看待他／她的方式？

我怎么回归到自己的内心？

能否达成一种可行的协议？

如果我和这个人重新交谈，我说些什么来表达我的新态度？

我准备好这么做吗？

(7) 表达对那个人的认可和感激。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 让我们直面自己的恐惧

◆ 在任何危机情境，认清自己的恐惧，认可它，然后放下，这会帮助想出解决方案

◆ 我们寻找解决方案，而不是内疚感

◆ 惩罚是低效的；让我们制订出制裁方法，并使其成为协议的一部分

◆ 最好的教育策略是认可一个人的价值，激发、唤醒他的内在动力

◆ 没有失败，只有经历和学习

◆ 爱是促使一个人改变的最有力的因素

◆ 真正的成功来自于内心的力量和创造性的生活，而非打败一切的态度

◆ 我个人的幸福是和大家的幸福紧密相连的；不管我处于什

么立场，我都会关心自己和整体的需要

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 谁有过错
- 必须惩罚有错的人
- 教育就是关于纪律和努力的问题
- 竞争是提高动机的最好方法
- 没有纪律和斗争就不会有成就
- 赢者一定是个打败一切的人
- 我们在为生活奋斗，适者生存
- 从我的立场获取最高的利益，这是我的权利

更多的练习活动

达成一致意见的步骤：

1. 围坐成圆圈，以便可以看到、听到每个参与者
2. 选择一个仲裁者
3. 识别问题，并一个个处理
4. 清楚地解释说明议题并列出可选方法
5. 依次问如下问题

哪些选择是最受欢迎的（让每个人都充分表达他／她的观点）

哪些是不能接受的

6. 找出最合适的选择
7. 找出对这个选择存在的抵触
8. 倾听并处理这个抵触

感受、想法、需要、要求

深入讨论，相互尊重，直到达成一致意见

9. 如果必要的话，停下来或是安静一会儿，让每个人都可以找到自己的内心空间，并想象富有创造性的结果

达成一致意见的练习：

首先，在进行大组讨论之前，先在5人、8人、10人或15人组成的小组中讨论达成一致意见的方法。小组就如下问题达成一致意见。对过程计时，要做到尽可能的高效，但不要丧失了质量。

例题：

选一个协调人，负责主持辩论、监督双方对规则的遵守情况。这是达成一致意见过程的第一步。

重温并表明同意辩论规则。

选一个班的或是小组的“领导”（或是“聚集者”，见15章），明确他的角色。

明确班级“论坛”（会议）的时间安排和作用。

明确规划小组的任务，以及怎么指派和执行。

决定小组中是否需要一个“协调者”，即能够帮助处理个体间冲突的第三方。决定谁可能会是这样的人，以及他／她应当担任多长时间。

其他话题：

为了维持健康、卫生的生活环境，学校对如下的不良行为制订处罚措施

- 随地乱扔垃圾纸屑
- 吃糖果
- 吸烟
- 喝酒
- 吃口香糖

如果你是国家法律制订委员会的成员，你要制订保护动物的新法律，你会允许食用哪些动物，又会特别保护哪些动物？

在年末的学校庆祝活动中，你必须要参加一项集体表演。你可以在合唱、表演经典戏剧、原创表演秀和表演集体舞中选择。每个人都必须参加。你选择做什么呢？

你们班上的（或是小组中的）一个人（没有指明的）和另外两个臭名昭著的罪犯一起偷盗。他的罪责很小，但是已经被警察抓住，在监狱里关了两个星期。现在，他被放了出来，但是审判还没有结束，他可能被判刑一年。他的父母和学校校长认为审判结束之前不让他上学对他是有好处的。你同意吗？你想尽力帮助他渡过困难时期，继续上学，而不荒废这一年吗？如果这样的话，该怎么办呢？

13 你到底是谁？找到真我

老师让学生们回答这个问题："我是谁？"10分钟后，老师请他们分享他们的答案。

"谁想先把自己写的读出来？……好的，戴夫，你先来。"

"我是男孩，1987年8月19日出生在曼谷，父母是美国人。我身高一米七八，金发碧眼。我有两个姐妹、一只狗和一只乌龟。到目前为止，我主要的成就是曾经在地方初中的网球联赛中获胜，让自己名字登在当地报纸上。我非常喜欢弹钢琴，我想成为一名爵士乐钢琴家。我友好而开放，尽管有时候有点害羞。我生活得很快乐，非常喜欢情商教育课。"

"谢谢你，戴夫。那么，这就是戴夫关于他是谁的自我陈述。让我们用他的话作为例子，戴夫，你是谁？"

"我刚刚告诉你了。"

"好，我再变个方式问你：戴夫，你到底是谁？"

"嗯，我刚才说的没有一句谎言。"

"我相信。对于你的出生你还有什么印象吗，戴夫？"

"当然没印象了。"

"那么，你陈述中的一部分信息是来自你的身份证，还有一部分是来自于当地的报纸，它提到了你的名字。那么，戴夫，你是你的名字吗？"

"不是。"

"对，这不能说明你是谁。那只是你被给予的一些东西，是用

来识别身份的标记。它即使是个数字也无所谓，因为它肯定不能说明你是谁。那么你的姐妹、狗、乌龟、钢琴、鞋、球拍等等能表明你是谁吗？”

“不能。”

“这些也是你拥有的东西，戴夫，当你离开这些你拥有的东西，而且有一天，你可能不再拥有这些，剩下的东西才是真正的你，那时你是什么呢？”

“我的身体。”

“非常好。但是你知道，戴夫，有些人失去过双腿，有些是双臂或者其他身体部位，但他们还是活着。他们还是他们，那么你身体的哪个部位是真正的你？”

“也许不是我的身体，可能是我的意识、我的感受、我的思想吧。”

“接近答案了。但是你的感觉总是在变化的，你的思想也是如此。你能告诉我哪种感觉或哪种思想是真正的你吗？”

“……我是……我是……也许那个正在看着的……”

“非常正确，戴夫。真正的你存在于内心空间，它正在观察人生的经历。在说‘我是’的这部分的‘你’是超越其他部分的存在。人们往往把各种各样的东西看做自己，像姓名、身体、角色、经历、成就、文化、国家，当然还有他们的感觉和信念。但是显然，这些不能说明他们是谁。那么，你们认为他们为什么把自己认同为这些东西呢？好，帕特丽夏。”

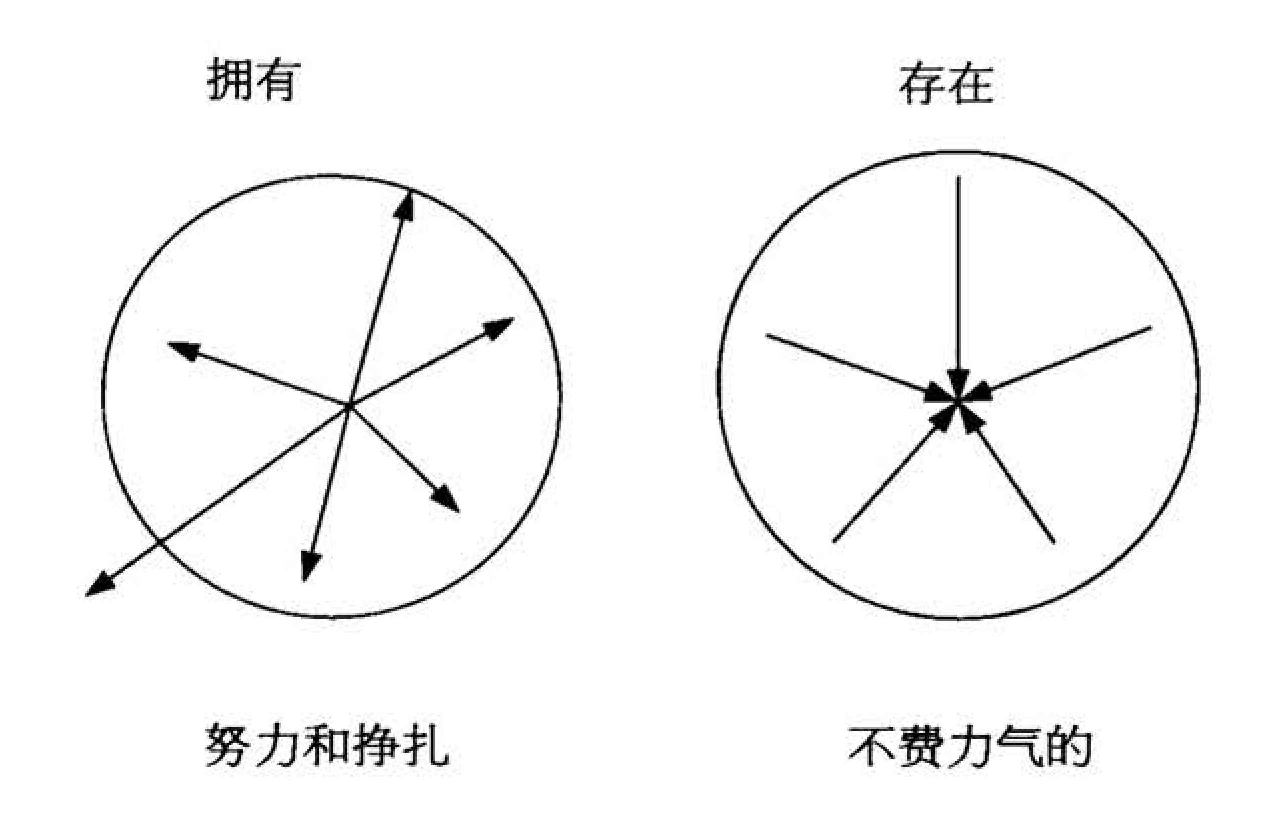
“因为他们不知道自己真正是谁。”

“完全正确，帕特丽夏。还记得我们原来谈到的圆和中心吗？当你处于你的中心位置时，你就充满了力量，不需要拼命寻找你存在的价值和意义。那就是你，那就是你需要的全部。当你远离你的力量中心时，会发生什么呢？”

“你寻找可以抓住的东西。”

“对。你不得不收集许多有形的物质和财产，你设法在你拥有

的东西中找到力量和安全感，而这些正是在你的生命存在中才可以找到的。这种寻找是艰难和无望的，只能导致挫败和痛苦。



“那么，这是不是说你只需坐着，在有生之年沉思冥想就可以了呢？不是的！你们看这两幅图片，会注意到这些箭头。这些箭头指的是什么呢？它们表明的是能量的流向：当你处于存在的中心位置时，所有物就会不找自来，等着你去拿。当你去寻找外在的拥有时，就会在找寻中迷失。不论你是被困于‘拥有’中，还是处于‘存在’的中心，你总是可以采取‘行动’，但是正确的行动来自于你的中心。看看这幅图，想一想它是否与你的内心产生了共鸣……

“好的，这可能有点像哲学概念。你可能不同意这种看待问题的方式，你也不必完全认同。能否找到‘我是谁’这个问题的答案完全取决于你。你可以自由选择和探寻，看什么最适合你。只是要确保自己不要被卡在无力的状态中……现在让我们做个放松练习。

“请大家坐直，放下双臂和双腿，把双手轻轻地放在腿上……闭上眼睛，注意你的呼吸……深呼吸……注意你周围的声音……

让它们在那里……注意你身体的感觉，注意你的身体和椅子、地板之间的接触……让自己进入这种舒适的内心空间，在那儿你可以休息、放松，感觉真正的存在……什么都不要想……什么都不用担心……一切都很好……只是呼吸……这就是你平静的内心空间……当你走进那里，你的思维是安宁的、清明的……静止得就像池塘中宁静的水……在它静止时，你可以看、观察……觉察你体验到了什么……如果你有什么感受的话，就认可它们……让它们在那里……如果有想法，就让它们飘过来……再飘走……你可以通过重复'我是平和、安宁，一切都很好'这句话，让自己的思维更为静止……（10 秒钟）

"这就是你平和的内心空间……它与更深层的你有关，这个'你'要远远大于你所意识到的自己……这与某些更深层的来源相连……只需重复'我是'……当你吸气时，带着这个简单的肯定：我是……你可以把它称之为你的本性、你的高层自我、你的深层自我……不管你把它叫做什么，它就在那里，用无限的关爱支持着你……你可以在它面前彻底放松……它会指引你解决你面对的任何问题……它是你最宝贵的财富，是你力量、智慧和爱的内心源泉……你不需要寻找它，你就是它……试着体验'我是存在'这句话的力量……（10 秒钟）

"其实，你自己还有许多其他的内心空间，它们有着不同的功能模式。情绪和空间并非你的深层自我，不是真正的你。你可以感觉到精神集中，很有效率，可以感觉有心情玩耍欢笑，也可以感觉到受伤、生气或沮丧；也会存在更冒险的空间……成为音乐人、运动迷、被动的电视观众，或是积极的管理员……也许你也有害羞的空间，但是如果感觉好，你也喜欢和别人聊天……这些不同的空间有其特定的情感和信念模式。当你需要它们，或是当它们对某种具体的情况做出反应时，它们就来到你的意识面前。不管它们是什么，你要知道你拥有这些不同的内心空间，而且你是这些内心空间的管理者。它们都是你当前人格中的组成部分，就像

是显现不同表象的子人格。只是表象，而不是真正的你。

“现在，也许有一部分的你想要出去玩儿，而另一部分的你选择待在这里，尝试一些新的体验；可能一部分的你想要努力学习、获得成功，而另一部分的你喜欢轻松自在；可能一部分的你爱上了某人，为了享受亲密愿意做任何事情，而另一部分的你却同时害怕这样做；所有的这些内心空间都是你当下生活的经历体验，但是它们只是‘空间’而已，是由记忆、想法、感受或是技能组成的空间。你可以识别出你的空间，你可以观察它们，和它们谈话，倾听它们的需要……不管你观察到什么，都不是你真正的所在……真正的你存在于你自己的中心……‘我是本性，一切都很好……’(10 秒钟)

“当你准备好时，就让自己重新回到你正常的意识状态……睁开眼睛，你感觉到神清气爽，信心满满……”

当大家都睁开眼睛后，老师向他们介绍了一个游戏的规则。

“请找两个伙伴，不要找好朋友。三人一组，面对面坐着。决定谁是 A，谁是 B，谁是 C。现在我想让大家做的是每个人轮流来说三件事情：

“一、如果我是一个动物，我会是……

“二、如果我是一棵树，或是一朵花，我会是……

“三、如果我是一件物品，我会是……

“A 同学先说，另外两位同学要全神贯注地听，并给予支持。要保持目光的交流，不允许说话或是做出任何评论。A 说完后，B 开始说，B 说完，C 开始。准备好了吗？现在开始。”

随着游戏进行，房间里充满轻轻的说话声，偶尔有笑声传来。游戏做起来很容易，所有的 A 同学只用了几分钟的时间就找到了各自的身份标志，然后轮到 B 同学发言。当 C 同学也发完言时，老师说：



我不是我的行李……



我不是我的衣服……



我不是我的身体……



我不是我的情绪……



我不是我的想法……



也不是在探寻问号……



……我只是想要知道的那个意识的小点儿

“现在，请交换伙伴。找到离你最近的两个小组，重新组成一个三人小组，坐下来再决定谁是 A，B，C。下面要做的游戏旨在了解你自己的特点、价值、技能、想法等等。不管你喜欢你自己的什么，都毫不拘束地告诉对方。这个游戏是让你自己做出真实、坦诚的自我欣赏，它不同于自吹自擂。那么，A 同学开始，你们每个人都轮流用几分钟的时间说‘我喜欢自己的……’。不要谈论你喜欢的东西，要谈论你自己，你的优点、技能，你的美……另外两个人要聚精会神地听并给予支持，保持目光的交流，不允许说话或是给出任何答案。我说‘停’的时候，就轮到下一个 B 同学开始，然后是 C。有什么问题吗？准备好了吗？开始。”

各个小组都开始了他们的分享。帕特丽夏、莱尔和琳达坐在一起，帕特丽夏是 A。她用了一小会儿镇定一下自己，莱尔和琳达聚精会神地看着她。

“我喜欢我自己的什么呢？”她说话时看着天花板，想着答案，“我喜欢我的耳朵、我的嘴唇、我的皮肤。我喜欢我的脚、我的手。我喜欢我的正直、我的快乐、我为人处世的方式。我喜欢我的笑声。我也喜欢我的敏感、我时不时情绪化的方式。我喜欢我的幽默感和我的务实精神。我喜欢当别人需要关注或帮助时，我可以给予。我喜欢我倾听别人的方式。我喜欢自己的绘画技能。”

在她说的过程中，她的灵感越来越少，越来越难以找到喜欢的新东西。别的小组也是这样。老师很快在这时说：

“停！现在轮到 B 同学。别人不要说话，继续。”

没有任何其他的评论，B 同学们开始说他们喜欢自己的哪些地方。

几分钟后，轮到 C 同学。大家都说完了，老师插话道：

“好的，暂停。大家原地不动。现在你们可以花几分钟的时间来分享一下你们做这个练习的感受。”

各个小组开始分享各自的感受。

“我很高兴你先说，”莱尔对帕特丽夏说，“你真的很擅长表达，也启发了我可以怎么做，这做起来不是很容易，但是很有意思！而且听别人说也很有意思。”

“好的，”琳达说，“我从来没有想到你这么喜欢你的腿毛……但你说得没错，我也喜欢！”

“你不应该做出任何评论的，琳达。但是我把它看做是一种夸奖……你呢，帕特丽夏？”

“嗯……听完你们说的话，我就有更多的想法了……事实上，现在我还有更多要说的。但是另一方面，我认识到，虽然我可以说很多喜欢自己的方面，但最重要的是要进入‘爱自己’的内心空间。”

“很好，”几分钟后老师说，“让我们再聚到一起。我想请大家再做一个有趣的游戏，叫做‘喜欢和不喜欢’。让我们都到屋子的这边，围成一个半圆形，这样可以做观众。你们一次一个人，走到前面，面对大家，我们每个人要说出两方面内容：‘我不喜欢你的……’和‘我喜欢你的……’。

“那么，站在面前的人除了说‘是’和‘谢谢你’以外不能做出任何反应，只是听和接收，看看你是同意还是不同意。他们说的可能是对的，也可能是不对的。不管你是什么感受，要知道‘真正的你是完美无缺的’。你不需要把自己认同为正面或负面的评价，也不必把它们与自己联系起来。看看你是否可以平和地倾听他们对你的任何评论。之后，我们会处理你的感受，你会看到当你能够用开心的微笑面对各种批评，只说‘谢谢你’时，它能给予你多大的力量……我们会用建设性的方式来处理批评。好吗？最后一点，说完‘我不喜欢你的……’后必须加上‘那只是我的感觉，我为此负全责’，明白了吗？如果你不知道自己不喜欢什么，或是不想说，你可以不说。谁想第一个上来？”

刚开始几秒钟,大家都很犹豫。好像这个游戏比前一个更冒险。亚历克斯终于站了起来,紧张的气氛有所缓和。亚历克斯走到前面,双臂抱在胸前，面无惧色地面向大家。

“现在，我们是一个大组,”老师说，“尽量说出你的第一反应，不要花太多时间去想。开始吧，詹森。”

“我不喜欢你那种自我满足的神情。这只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你的自信和力量。”

亚历克斯专注地看着詹森，认可地点点头，说：“谢谢你。”然后休说：

“我不太喜欢你的声音。那只是我的感觉，我为此负全责。我非常喜欢你的幽默感。”

“好的。”亚历克斯说。

“我不喜欢你的新发型。”玛雅说，“那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你和别人说话的方式。”

“好的，谢谢你。”

“我不喜欢你的鼻子，那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你的穿着打扮。”

“谢谢你，琳达。”

“我不喜欢你总是话多。那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你待人友好。”

“谢谢。”

“我不喜欢你的是，你在运动方面比我强得太多。那只是我的感觉，我为此负全责。我非常喜欢和你在一个队里踢球。”

“谢谢你。”

“我不喜欢你总是发号施令。那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你的为人可靠。”

大家继续这么说下去。每次亚历克斯都镇静自若，面无表情，

只是说“是的”或是“谢谢”。大家都说完后，老师说：

“非常好，亚历克斯。你是什么感受？”

“还好。”

“亚历克斯，深呼吸，放下这一切。你就是你自己，很好地处于自己的内心，知道自己这样就很好。现在，有许多种处理这种体验的方法。像往常一样，当你面对批评时，你可以接受、抵制、抗争，或者憎恨那个人；你可能生气或感觉受到伤害，或者你可以看到那只是纯粹的投射，只是一个人选择那么看待你……不管是出于什么原因，都是属于那个人的。关键是要尽可能地觉察你是怎么听、怎么接收、怎么做出反应的。最后你就会感觉你有多自由。当你保持自信和自由，只是观察、认可、表示感谢或者说‘对不起’时，你就会发现自己充满了力量。谁想下一个上来？好的，简。”

简走上来，整个过程又一次开始。

“不要想太多，”老师提醒道，“让自己进入内心自信的空间。你是非常棒的，你这样就很好，不管他们说什么，都只是个游戏，只是一些甚至没有真实反映他们感觉的话而已。你不需要把这些和自己对上。面带微笑，把它当做一场游戏。有些扔给你的话是用来考验你的力量的，不必相信这些话，更不必死死抓住这些话不放。明白吗？呼吸，放松，让我们继续。好的，莱尔先说。”

“我不喜欢你的鞋。那只是我的感觉，我为此负全责。但是我喜欢你的微笑和乐天的性格。”

“好的，谢谢你。”

“我不喜欢你弄出来的噪音。那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你富有创造性的活力。”

“好，谢谢你。”

“我不喜欢你交友时挑三拣四。那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你的热情。”

“好，谢谢你。”

“我不喜欢你的发夹。那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你对生活和快乐的渴望。”

“是，谢谢。”

“我不喜欢你那么喜欢吃糖。那只是我的感觉，我为此负全责。我喜欢你的头发。”

这六个人说完后，老师让他们围成一个圆圈。

“我们一会儿再做这个练习，”老师说，“大家都有机会体验的，当然并不强迫你们去做。你们对这种体验是什么感受，奥利维亚？”

“上去之前我非常害怕。我是强迫自己去的，因为我的某个内心空间强烈地抵触。可能我的内在小孩仍然信心不足，害怕不被关爱、接纳……但是另一部分的我却对这次体验非常好奇，感觉足够强大可以去面对它。令我惊讶的是，我发现这个游戏实际上让我感觉非常好。我能感觉到那些正面评述给我的强大支持，又不让负面评述过多地干扰我，这让我感到很放松。大多数的评述都相当有意思。只是有一件小事让我感触很深，艾伦说他不喜欢我忽视他，嗯，那真的让我很困惑，因为我没有意识到这一点。艾伦，事实上，我确实很喜欢你。”

“谢谢你非常诚恳地描述你的感受，奥利维亚。那么，请记住，这个练习不是想让你和别人争论，不需要做出反应或辩护自己。奥利维亚，现在你有什么感受呢？”

“我觉得轻松了，因为我只是想让艾伦知道。”

“那好，感觉这种放松，呼吸，让全身都感到放松。好的，安娜？”

“如果事实上真的有一场争论该怎么办呢？”

“你害怕什么，玛雅？”

“嗯，如果他们真是故意的，是想用批评来伤害你，那该怎么办？”

“什么样的事情会伤害你，安娜？”

“我不知道，也许有人会击中我的弱点，我会感觉非常糟糕。”

“那又怎么样呢？你可以坦然面对它呀，安娜。要知道，除非你认可，或做出强烈反应，否则任何关于你的言论都可能是不正确的。如果你感觉糟糕，你会发现我们都在这儿帮助你处理这些。你可能会感受到从未有过的关爱和支持，你可能发现了一些需要得到认可的深层感受和深层需要。你有能力处理好这些，相信这一点，安娜，相信你自己。没有什么是不可面对的。”

“如果我们彼此间的关系在课下失去了控制，我们又无法处理，怎么办呢？”

“好的，让我们这么看这个问题。这只是个练习，让你们做这个练习是因为你们的情感已经达到了一定的成熟水平，可以处理生活中出现的难题。请记住这是游戏，就像生活也是一场游戏。在这一时刻你们可能会有这种感受，而在下一时刻又会有不同的体验。现在你可能感觉被别人伤害了，也许五分钟之后会以笑容面对同样的事情。如果你因为某人说了什么让你不高兴的话而憎恨他，那就利用这一机会来练习我们所谈论的：看看你在多大程度上与之关联，你在多大程度上同意这种说法。如果你这样做了，那就与你的这种感受在一起，观察它，找出它背后的深层需要，看看对方传达这一信息的真正意图，仔细倾听。如果你想要，可以说‘对不起’，表达出自己正面而开放性的要求。不要忘了锦上添花，为这能够让彼此相互学习的宝贵机会而道谢。现在，我问大家一个问题：如果我们没有做这个练习来说出你们对彼此的感觉，这些感受会通过其他方式表达出来吗？”

安娜点点头。

“肯定会的，谢谢你，安娜。让我们继续。好，史蒂夫。”

“我觉得很难说出别人的负面特质。事实上，像大家了解的那样，我很少这样做。也许我曾说过一些可笑但无伤大雅的话。我

觉得如果我的话伤害了别人，我会非常难受的……”

“没事，史蒂夫，你不需要伤害任何人。你需要的是诚实的能力。那么，当你真的不太喜欢某个人，你怎么说真话而不伤害到他呢？”

“通过表达出我对他的感受，说我会对此负责。”

“对，史蒂夫，如果你非常生我的气，那你怎么把它表达出来而不伤害到我呢？请现在说，现在就体验生气的感觉，告诉我你的感受。”

“嗯，我非常抱歉，但是我觉得很气愤。我的胃不舒服……浑身气得发抖。这肯定和你有关，但它引发了我内心深处的某些我暂时还不能识别的东西。这只是我的感受，我需要让你知道。”

“好的！谢谢你，史蒂夫，非常好。谁还想来分享自己的感受？好，乔伊思。”

“我认为站在大家面前对所有的批评说‘是’，对于培养我们谦逊的品质很有好处。”

“对，谢谢你，乔伊思，很棒的见解。那么，什么是谦逊呢？”

“就是能够让你觉得自己很渺小。”

“你什么时候可以这么做呢，乔伊思？这么做的前提是什么？”

“也许是认识到那并不是真正的你……”

“说得很好，乔伊思。只有当你有信心时才可能拥有谦逊，当你把自己认同为本性，而非认同为任何外在的东西时，就会拥有谦逊。谦逊就是认可你的本真，接纳一切，不论是什么都没有关系。当你知道你的真正所在是‘我是，一切都很美好’时，你就可以毫无惧色地面对任何批评。谢谢你，乔伊思。请记住，这些只是游戏而已。明白吗？只是游戏！”

“现在，拿出你们的日志本，记下下面的问题。我想让你们回答这些问题，每一个问题都是为你面对下次的批评时准备的。”

他走到黑板前，写道：

面对批评

(1) 我听到什么？

- 我听到完整的信息了吗？
- 我在解读信息吗？
- 我注意到非言语的信息了吗？

(2) 我感受到什么？

- 我感受到接纳了吗？
- 我感受到伤害、生气、内疚还是失望？
- 我相信吗？（我相信它是正确的吗？）
- 我是在接受还是在否认？

(3) 这个人到底在说什么？

- 我在核实信息吗？（我听得正确吗？）
- 在显性的信息背后还有其他信息吗？
- 这个信息带有情绪吗？
- 这个信息是评判性的吗？
- 这个信息是解读吗？
- 这个信息是投射吗？
- 这个信息是清楚、好意的反馈吗？

(4) 我回答什么？

- 我在认可信息吗？
- 我承认它是正确的吗？
- 我是在道歉吗？（探索体验“对不起”这句话的魔力……）
- 我是在为自己辩护吗？
- 我是在反击吗？
- 我是在隐藏自己的真实感受吗？

(5) 我学到了什么？

- 它有助于我看到真实的自己吗?
- 有什么是我能（想）改变的吗?
- 我还能爱（接受）自己吗?
- 我还能爱（接受）别人吗?
- 我能否在承认自己不完美，并感受随之产生的力量和自由的同时又认识到真正的自己是完美的?
- 我能感觉到什么是真正的谦逊吗?

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- ◆ 我不是我的身体
- ◆ 我不是我的思想
- ◆ 我不是我的感受、优点、缺点
- ◆ 我不是我的过去、经历、成就、社会地位
- ◆ 我有许多内心空间，它们那样都很好
- ◆ 我可以随意进入自己的内心空间，并根据我的需要来管理它们
- ◆ 在我内心深处有一个空间可以观察、了解和爱
- ◆ 真正的我不是任何身份识别标志，能超越任何局限
- ◆ 我就是我
- ◆ 我真正的、深层的自我是完美的
- ◆ 一切都会逝去，没有什么是放不下的
- ◆ 我真正的自我是完全自由的
- ◆ 我真正的自我具有无限的力量和创造性

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 我只是一堆肌肉和骨头，来自尘土，也将归于尘土
- 我必须坚持自己的信念，否则我就不知道自己是谁
- 我是我的情感、痛苦、悲惨的过去
- 我是我的人格、特性
- 我是女人或男人、小孩、母亲或父亲……
- 我知道我是什么样的人，那是不会改变的
- 我是个可怜的能力有限的人，我只能接受这一切

更多的游戏和活动

小组画图

让小组（或是几个小组）围在一大张纸周围，准备一盒彩笔或是签字笔。让小组成员一个一个地在纸上画一个象征物（或是写下一个优点）来代表他们自己。这个象征物可以是随意之作。

变通方法：用彩色粉笔，在黑板上画出象征物。

谁是谁？

让每个成员在一张小纸片（大小一样）上，清楚地写下一个他／她认同的主要优点。把纸张收集起来后读出来，或者写在黑板上。接下来要找出优点属于哪个人。一个人先猜，问另外一个人某个优点是否是他的。如果他猜对了，擦掉黑板上的这个词，这个人可以继续猜。如果没猜对，被问的那个人到黑板前继续猜。如果这些词语不是写在黑板上，参与者就需要记住它们。所有的参与者都要坚持到游戏结束，谁能正确认出每个人而又没犯错误

就是胜利者。

变通方法:同样的游戏可以用其他的认同标志来做，一个动物、一个主要的缺点、一件喜欢的东西、一个不为人知的绰号等等。

共同特点

在一个开阔的房间内，参与者两两配对。和你的伙伴一起，找出三个你们俩共有的特点:一件你从来没做／想／感受过的事情，一件你有时做／想／感受过的事情，一件你一直在做／想／感受的事情。

找出这三个共同点后，寻找和你们有着相似特点的其他小组。如果你们没有找到，就组成 4 人小组，寻找你们 4 个人的共同特点:一件你从来没做／想／感受到的事情，一件你有时做／想／感受的事情，一件你一直做／想／感受的事情。

你们 4 个人找到了共同点后，再寻找和你们特点一样的另外一组。如果找不到，那就 8 个人坐在一起，找出三个你们 8 个人共有的特点。

这 8 人一组的小组再寻找另外的 8 人小组配对，再找出三个共同的特点。当所有人都聚在一起并找到了每个人都有的特点时，游戏结束。在游戏进入最后一步时，培训者可以建议并邀请那些认同这几个共同点的人站起来。只要还有一个人坐着，就得继续寻找另外一个大家都有的特点。

分享：你的感受是什么，学到了什么？在你的日常生活中，作为一个大组中的一员，你什么时候需要觉得自己独一无二、与众不同，什么时候你需要感觉和别人一样？你是否曾经有过必须隐藏自己的某些特点以得到某个集体接受的经历？



个人日志

列出所有你认为可以代表你自己的东西。看着这个单子，决定是否相信这些东西就是真正的你，或者你是否认为你本性中的自我并非是那些列在单子上的东西。继续紧抓你所认同的东西会有什么感受？去除对这些东西的认同，确认这并非本性中真正的你，又会有什么感受？

14
澄清意愿使你更有力量

“选择一个伙伴，”老师说，“我想让大家两人一组，面对面地站着，彼此之间保持一臂距离（手指尖不能相碰）。这是一个非言语的练习，请保持沉默，精神集中。和对方只保持目光的接触，我想让你们体验这种视觉交流，完全没有信息、没有表达、没有意图、没有想法，只是目光的交流。只是在那里……没有目的，没有任何信息……（30 秒钟）……现在，各自向对方迈进一小步，仍然保持目光接触，通过你的眼睛来表达如下意愿：我想和你建立一种联系……没有丝毫的肌肉运动……不需要思考……只是单纯的意愿：我想和你建立一种联系……（30 秒钟）……感受其中的不同……认可这种感受，感受你所给予和接收到的意愿……现在交换伙伴，找你目光看到的第一个人……还是像刚才那么做，面对面地站着，彼此之间保持一臂距离。保持目光接触，但绝对不传递信息，不做任何表达，没有任何意愿。就站在那儿，没有任何意愿……（30 秒钟）……现在，往前迈进一小步，用你的眼睛来表达这种意愿：我想和你建立一种联系……（30 秒钟）感受其中的不同……现在，再交换各自的伙伴，重复同样的过程，感受其间的不同……对传递的意愿和过程中的感受予以认可……”

大家多次交换伙伴后，老师请大家围坐成一个圆圈。

“你们感受到或是注意到了什么？好的，山姆。”

“我觉得很难只是建立联系而不表明任何其他意愿。我可以看到我的头脑中涌现出各种各样的意愿。”

“没关系，山姆，你只需去看清楚这一点，然后让你的思维平静下来。如果再给你一次机会，你可以去体验一下如何集中保持在一个清楚的意愿上……好的，西蒙。”

“我觉得体验这种‘没有意愿’的感觉非常棒，就像进入了一片空白，然后拿什么东西去填充它一样。这让我很兴奋！”

“你有什么启发，西蒙？你从中学到了什么？”

“嗯，我总是充满着各种意图，所以，我总是设法去做事情，去改变事情，或是想得到什么。”

“那又怎么样呢？”

“也许我可以试着用一种更集中的方式来运用我的意愿。也许有时不带有任何意图地看待生活会很不错，也许我可以更有意识地、更有力度地表达我的意愿。”

“确实是很好的想法，西蒙，谢谢你。好，皮特。”

“我觉得很难做到没有任何意图，不知道该如何做。我的意思是，看待事情时难免会产生一些想法……我就是脑子里想法不断，比如在刚才的游戏中我就在想该看对方哪只眼睛呢。于是我一会儿注视他的左眼，一会儿又转向他的右眼，不知道对方是否注意到了这些。”

“好的，皮特，这确实很常见。所以也就说明了为什么这个练习是如此的重要——它会让你意识到这一点。同样，它会让你发现另外一种内心状态，一种可以让思维暂停下来的静止状态。好的，凯特丽娜。”

“思维和意愿是一回事儿吗？”

“好的，让我们这么设想，思维是汽车，而意愿是司机。或者，如果你愿意的话，可以设想思维是弓箭，而意愿是运用臂力和眼睛的瞄准。你的思维是你的创造性工具。如果你用强大的、集中的力量来指引它，它就会很好地为你工作。而你的意愿是你真正的创造性力量。为了有清楚的意愿，你必须确切地觉知到你真正想要什么，这不存在于你的思维里，而是在你心里。然后，你还

必须用你的意志力来让它显现，所以意愿就是你的觉知和意志力的结果。是你来决定要成为什么，或者是否采取行动。现在，很多人在生活中不知道他们想要什么，也没有使用他们创造性的意志力。他们被周围的环境左右着，随波逐流，没有意识到他们有做出选择的权利。他们生活得就像受害者一样。如何停止像一个可怜的、无力的受害者那样生活呢？答案的关键就在于意愿。不管你什么时候碰到问题，都需要问自己：我到底想要什么？”

分享在继续进行，当大家都说得差不多时，老师请大家做另一个练习：

“拿出你们的日志本，写出三件你想拥有的东西、三件你想做的事情、三种你想成为的状态。开始吧。”

大家快速地拿出日志本，写出了自己的答案，同时，老师在黑板上写下接下来要讨论的问题。

从愿望到实现

1）核查你是否真的想得到它。

2）你认为什么想法或情况会成为障碍？

3）把你消极的信念模式转变成积极的信念模式。

4）审视“障碍”，肯定你的意愿来克服它。

5）写出几种肯定的断言（我会……我可以……），并经常强化。

6）想象你已经实现了你的目标。

7）相信你可以。融入意愿之中，把你的目标视作是已经达成的现实。

8）制订出可行的步骤，当你准备好，那就行动吧！

10分钟后，大家都列出了自己的目标，老师请他们记下这些步骤。

“你们需要做的第一件事，”他说道，“就是核查你的目标是否

与深层自我相一致。那么，怎么做呢？设想一下你已经确立了一个目标，比如‘我想去北极’，你怎么知道这是在你脑海中一掠而过的想法，还是你真正的渴望呢？好的，蒂娜。”

“你的直觉会告诉你。”

“直觉，对，蒂娜。我喜欢这个词。那么你怎么检查你的直觉呢？”

“去感受。”

“对。我们又回到感受了。那么，当你想到你想要的东西时，你会有什么感受？”

“好的感受。”

“嗯，当你想到你并不真的想要的东西时，或你根本不想要的东西时，你又是什么样的感觉？”

“感觉不太好。”

“对，蒂娜，请闭上眼睛。我现在正站在你面前，手里有两样东西。左手是一根香蕉，右手是一个苹果，都已成熟，果汁浓郁。你感觉哪一个是你想要的、想吃的。不要思考，只是感觉。”

“我想要香蕉。”

“谢谢你，蒂娜。你感受到其中的不同了吗？”

“是的。”

“艾莉森，请你闭上眼睛。我这儿有两张免费票：一个是钢琴音乐会的票，一个是动作电影的票。你想要哪一个？我不能告诉你更多的信息了。那么，你不能去‘思考’这个选择，只能去感受。想想音乐会，看看你的身体是什么感觉……想想电影，观察你的身体是什么感觉……你注意到有什么不同了吗？”

“是的，我想要音乐会的票。”

“谢谢你，艾莉森。杰瑞米，请闭上眼睛。我这儿有两张旅行票，提供一个星期的免费豪华宾馆住宿，包括飞机票等等。一张是去希腊，另一张是去巴哈马群岛。不要思考，只是呼吸，感觉，一个地方一个地方地感觉……两个地方感觉起来有什么不同吗？”

"没有。"

"你有什么感受？"

"两个地点都很令人激动。"

"继续感觉，倾听你的身体在告诉你什么。一个星期在希腊……会不会很快乐，很兴奋？一个星期在巴哈马群岛……会不会有同样的乐趣和激动呢？哪一个给你最清楚的信息呢？"

"希腊。"

"这个选择是肯定的、清晰的吗？"

"是的，我是这么想的。"

"杰瑞米，如果你必须通过思考来选择的话，你会得出同样的结果吗？"

"肯定不会。我可能会想巴哈马群岛污染少些，不太拥挤……但我会拿不定主意的。"

"好的，这就是一个演示，看看如何通过你的感觉、你的身体来核查你的选择，并且相信它。不管你想要的是什么，你的内心会告诉你这个选择是否真的适合你，而这并不存在于你的思维里。好的，让我们进入第二步。一旦你确定了目标，还需要检查你的思维模式，检查你认为什么会成为障碍。这个目标可能吗？你觉得自己可以吗？你相信你会达到吗？关键是要确定一个合适的思维框架。如果你认为自己做不到，你就不会取得成功。所以，要仔细观察内在的外部的有可能成为障碍的因素。一旦你这么做了，就能看到积极肯定的层面、一种创造性的可能。想象一下你想拥有一辆摩托车，谁想有一辆摩托车？亚历克斯，很好。有障碍吗？"

"钱！"

"好，亚历克斯，让我们说得更具体些。你认为自己面临什么样的现实，你是怎么想的？"

"我的现实就是我没钱。我可以赚些钱，但是我不知道是否能够赚到我需要的数目。"

"好，让我们继续讨论这个。亚历克斯，注意你把钱看成是一

种障碍。你需要做的第一件事是摆正你的思维框架：钱不是障碍。钱是能量，它就在你的周围。让自己进入信任和了解的内心空间，相信你会拥有你需要的东西。你能重复这句话吗？”

“我会拥有我需要的东西……”

“请完整地说一遍：钱不是障碍，它总是在我周围；我相信，我也知道我会拥有我需要的东西。”

“钱不是障碍，它总是在我周围；我相信，我也知道我会拥有我需要的东西。”

“再说一遍，亚历克斯。确保你能感受到这句话的力量，集中精神，用全力说。”

“钱不是障碍，它总是在我周围；我相信，我也知道我会拥有我需要的东西。”

“好！你感觉到有什么不同吗？这就是肯定的断言。它是非常有力的工具，会把意愿转换为现实，会塑造你的生命……运用它！经常运用这个方法！为了使它能真正印在你的脑海里和你的现实中，你需要经常重复这些肯定的断言。自然，钱依然是你不得不面对的现实问题。我不是说你应该坐在那里等着天上掉下来钱。你必须要采取行动，但是在行动之前，我们在这儿谈论的是要确保你处于正确的思维框架中。明白吗？除了肯定的断言，还有什么可以让你想要的东西显现，亚历克斯？”

“我不知道……”

“你可以观想。亚历克斯，还以你的摩托车为例，‘观想’是什么意思？”

“看，并清楚地描述出来。”

“很好。观想就是给你想要的东西以具体形状，让你看到它就在那里。观想与肯定的断言非常近似：它使你置身于你想要的现实中，好像一切已经在那儿等着你。当然，一切还只是你的规划，但是你也知道这个规划肯定是要成为现实的。观想是把未来带入到当下，它来自于内心信任和了解的空间，让你断定一切会如你

所愿。好的，帕特丽夏。”

“那会不会有脱离现实生活的危险呢？”

“帕特丽夏，如果你是把现在带入到将来，而不是把将来转换成现在，自然会有一定的危险。如果你与现实相脱离，也就是说，你不再生活在当下，不再看，不再有感受，但这不是我们谈论的内容，我们谈论的是看到生活的真实状况，并了解它可能会是什么状况；我们谈论的是你创造性的力量，它远离担心或怀疑，来自于信任和了解的内心空间，即相信你想要的正好与现实生活相吻合。你能看出其中的不同吗？”

“是的，我想我可以。但是……如果行不通怎么办？”

“好。我们谈论的是要富有创造性，设定目标，进入内心信任和了解的空间，以此做出选择，并赋予其力量。现在你就可以这么做，并不必考虑实际的结果。它是否行得通并不重要。如果你认为很重要的话，那意味着你害怕失败。如果你害怕失败，就很有可能会招致失败。‘操纵生活以满足你个人的愿望’和‘表达你个人的愿望，相信一切都很好’，这两者之间是不同的。你能看出这两者之间的不同吗，帕特丽夏？”

“一个是压力，另外一个是意志力。”

“正是，帕特丽夏。说出所有的期望，自愿而不要强迫。最终的结果并不重要，你的内心态度才是重要的。有一个很重要的肯定性断言，它是其他肯定性断言的前提，那就是：‘一切都很好。我需要什么，我就有什么。一切都很完美。’那时你才享有真正的自由。”

“是的，我明白了。”

“谢谢，帕特丽夏。这是不是意味着你不必计划、不必制订出具体步骤来实现目标了呢？这是不是说你不必工作、不必投入和坚持不懈了呢？当然不是的。我们在这儿谈论的是你的内心态度，它需要在做出实际行动之前就确定好。这就像是你要首先会开车，然后再看地图，知道你需要走哪条路到达你的目的地。这是两个

不同的步骤，但同等重要。

“那么，意愿不仅是表达愿望或是目标。意愿需要你站在合适的内心空间里，管理你的内心空间。当你需要它时，就可以利用你的内心资源。它是一种选择，选择拥有力量，选择创造你想要的生活。如果你做出相反的选择，会发生什么呢？”

“失败。”

“无能为力。”

“感到受害。”

“对！我这儿有许多意愿卡片。我来读一个具体的感受或问题情境，谁要是觉得自己有同感，就告诉我。然后我会请你去看看你的意愿是什么。让我们开始吧！

“我躺在床上，睡不着。明天的考试、分手还有其他事都让我头脑停不下来。我想我可能会有个不眠之夜。

“谁有同感？谁曾有过这种经历？好的，琳达，想象你就在这种情况中，你会怎么处理这件事？你的意愿是什么？”

“我的意愿是睡觉，但是睡不着……”

“那么，仔细观察这一点。如果你的意愿是睡觉，你就能睡，至少你是健康的。如果你睡不着，那就意味着你的意愿不清楚或不够强烈，你的思维仍然会让你不安。琳达，你躺在你的床上，辗转反侧。你的意愿是什么？”

“我想睡觉。”

“这样确实好多了。感受你的意愿……琳达，在1到10的尺度上，你现在体验到的意愿强度是多少？”

“也许是5。”

“好，很好。闭上眼睛，呼吸……看看你是否可以让‘我想’这样的话远离自己，只是安住在睡眠的状态中……让这种意愿占据你的整个身心，呼吸进入其中……不用思考，只是‘睡觉’……让想法都走开，让自己沉浸在梦境中……感觉怎样？”

“是的，我想我找到感觉了。”

“发生什么了？”

“我变得更加安静，觉得放松了。”

“现在你的意愿强度是多少？”

“7 或 8。”

“很好！谢谢你，琳达。下一个：**我觉得很气馁。人生不容易，实在太难了。我不知道我是否能够迎接挑战。**

“谁有过这样的想法？好，安娜，想象你有这样的感受，让自己和这种感受联系在一起。现在，你要做什么？你的意愿是什么？”

“我的意愿是……迎接挑战，把事情理清楚。要一步一步地走，要相信这一进程。”

“很好，安娜。请闭上眼睛感觉它，呼吸，让它贯穿全身……安娜，在 1 到 10 的尺度上，你现在体验到的意愿强度是多少？”

“6。”

“好，看看你是否能让它上升到 8。让这种意愿充满你的整个身心……呼吸……”

“是的，我可以。”

“谢谢你，安娜。

“**我无法忍受被拒绝。我经常感觉人们不喜欢我，好像我是不受欢迎的**。谁想试试这个？好，皮特，想象你现在就处在这种感受里……用些时间认真体验一下……不受欢迎、不被关爱的感觉……你现在要怎么做？你的意愿是什么？”

“我的意愿是不再遭到拒绝。”

“皮特，谁拒绝你？”

“别人，有时候。”

“你能对别人有意愿吗？”

“……但是，是我不想被拒绝呀！”

“这是个消极的说法，暗示别人必须改变他们的行为以便不会使你感觉糟糕。皮特，那是行不通的！对于别人我们是无能为力的，想改变别人只会制造压力。那就不是意愿了。你会怎么处理这个

问题？你的意愿是什么？”

“我想放松，想建立信心。”

“很好，皮特，那确实好多了。请闭上眼睛感觉它，呼吸，让这种感觉进入你的全身，在心里重复这句话，让这种意愿占据你的整个身心。”

“嗯，我感觉到了。”

“谢谢你，皮特。

“**我经常咬指甲。我一紧张或着急的时候，我就不由自主地把手指伸进嘴里了。**谁来试试这个？好的，凯特丽娜，想象你有这种感受，你会怎么做？你的意愿是什么？”

“嗯……我想改掉它，但我就是改不掉。”

“你的意愿是什么，凯特丽娜？”

“改掉这个毛病。”

“这不是积极的意愿，凯特丽娜。消极的表述不可能是真正的、有创造性的意愿。你的意愿是什么？”

“我的意愿是学会放松和消除焦虑。”

“很好,凯特丽娜。请闭上眼睛感觉它,呼吸,进入这种感觉……凯特丽娜，在 1 到 10 的尺度上，你现在体验到的意愿有多强烈？”

“5。”

“好，看看你是否可以把它上升到 7。让这种意愿占据你的整个身心，呼吸，进入这种状态……”

“嗯，我做到了。”

“谢谢你，凯特丽娜。”

练习继续进行（按照这章末尾处列出的感受）。当大家轮流说完后，老师说：

“让我们再看一看肯定的断言。我们已经知道它是有力量的话，可以用它来为自己做积极的我字句。你需要赋予其意愿，否则它们就像静止的箭一样，不可能达到目标。你也需要经常重复它们，

让它们在你的潜意识中扎根，从而影响你的一生。谁能给我举个肯定性断言的例子？”

他在黑板上写道：

肯定性断言

我就是我，我很好

不管我在哪儿，我总是绝对安全的

我应该得到最好的

我值得关爱

我完全能够管理好自己的生活

我完全有能力得到生活中我想要的

不管我有什么感觉，去感觉都很好

我选择自由和快乐

我对生活说“是”

“现在请把你的日志本放在面前，身体坐直，我们做个简短的放松练习……闭上眼睛……呼吸，放松……想想你现在的生活，找出一个你想解决的问题，你想在你的生活中改变的或是改善的一件事……（15 秒钟）一旦你识别出那个问题，把它看做一个挑战，找出你的解决办法，识别你的意愿……（15 秒钟）现在，看看是什么阻止你实现你的目标……形成一个肯定性的断言，能够最好地满足你需要的断言……识别真正改变你对事情的理解的那些词语的力量……（15 秒钟）当你准备好，拿出你的日志本，把它记下来……”

几分钟后，大家都写完了，等着做下面的事情。

“现在我想让你们做的游戏是**肯定助力器**。每个人都可以走到

圆圈中，说出你选择的‘肯定性断言’(不是整个故事)。如果你愿意，你可以简短解释为什么选择了这句话，以便让我来帮你确认这句话是否合适。然后所有小组成员会共同大声地对你说出这句话，就像是回声一样。只要你觉得有必要听，可以多听几遍。谁想先来？好，休，走到圆圈中央来。你想告诉我们你的目标是什么吗？”

休走到圆圈中说：

“我想成为一名医生，但是我父母不同意，说那要花太长的时间和太多的钱，而且也不会得到很大回报。”

“很好，休，这是个很好的目标和挑战。你需要说出什么肯定性断言来帮助你有创造性地面对它呢？”

“我将成为一名医生。”

“好，休，这个断言是可以接受的，但不是很有力量。你能告诉我们是为什么吗？”

“不知道。”

“谁能告诉我这个断言为什么不具备它可以或应该有的力量呢？好的，让我来告诉大家：肯定性断言是富含力量的话语，它能把意愿变为现实存在。真正存在的现实只有现在！所以，要尽可能多把肯定性断言表述在当下，而不是将来。如果你断言的是将来的愿望，实际上你只能肯定当下的决心。那也可以。但是除了决心，休，什么能够让你现在富有力量？”

“我面对父母的能力……我相信一切都会解决好的……”

“对，休，怎么表述这句话？”

“我可以用信任和爱来面对我的父母。”

“好，现在，你只要站在圆圈的中央，接受你所听到的。如果觉得听够了，就做个手势。好，大家一起为她重复这句话：‘你可以用信任和爱来面对你的父母。’”

整个组重复着这句话：

“你可以用信任和爱来面对你的父母。”……

"你可以用信任和爱来面对你的父母。"……

"你可以用信任和爱来面对你的父母。"……

"你可以用信任和爱来面对你的父母。"……

"你可以用信任和爱来面对你的父母。"……

休闭着眼睛，把这些话一一吸纳。当她做出手势后，大家就停了下来。

"谢谢你们。"她说，然后回到了座位上。

"你能为自己再重复一遍吗？"

"我可以用信任和爱来面对我的父母。"

"谢谢你，休。谁想下一个来？好，蒂娜。来告诉我们你的目标是什么。"

蒂娜面容坚毅地站到圆圈里说：

"我想更强壮些、更坚定些，不要那么情绪化。"

"非常好的计划，蒂娜。你肯定性的断言是什么？"



我可以相信我自己……

"我是强壮的。我不需要情绪化。"

"好的，蒂娜。让我们稍微改一改：情绪化是可以的。不管你感觉到什么都是可以的，不要与你的感受抗争。此外，肯定你想要的，而非否定你不想要的，这样效果会更好。所以，你可以说'我这样就很好'，或者'我的本性是强壮有力的'，或者'我敏感的情绪是我的美，是我的优点'……你想选择哪一个？"

“我喜欢最后一个。”

“这就对了！接受这些，当你觉得可以了就做出手势。我们为你重复这句话：‘你的情绪是你的美，是你的优点。’”

所有组员都重复这句话：

“你的情绪是你的美，是你的优点。”……

“你的情绪是你的美，是你的优点。”……

“你的情绪是你的美，是你的优点。”……

“你的情绪是你的美，是你的优点。”……

“你的情绪是你的美，是你的优点。”……

蒂娜听着，接受这个强大的信息，泪水顺着脸颊流下来。她从来没有体验过对自己情绪特性如此强烈的肯定。小组继续重复着，直到她终于做出手势叫停。她含着眼泪笑了，平静下来时，她充满自信地重复道：

“我的情绪是我的美，是我的优点。”

然后，她高兴地回到了座位上。

“下一个？”老师问。简站起来，走到圆圈中央说：

“我想成为一名艺术家，被人认可的画家或是插画家。我想赚足够的钱，过上舒服的生活。”

“很好，简。你的障碍是什么？什么会阻止你实现这个目标呢？”

“嗯，我的问题是，我并不真的相信我的画能挣到钱。”

“为什么不呢，简？会那么糟糕吗？”

“不是，我喜欢画画，但是我卖不出去，我太不擅长打理这些事情。”

“那么，你的意愿是什么？”

“最理想的是我能找到一个帮我卖画的人。”

“是什么让你觉得你可能找不到这样的人呢，简？”

“我不知道，也许我还不够相信自己吧。”

“那么，你的意愿是什么呢？”

“也许我需要更深地接纳自己并爱自己，并相信我会拥有我所需要的。”

“这样听起来就非常合适了，简，那么，此时你肯定性的断言是什么呢？”

“我会爱我自己。我相信我会拥有我需要的。”

“非常棒！让我们为你重复这句话：‘你会爱你自己。你相信你会拥有你需要的。’”

小组向她重复这个断言：

“你会爱你自己。你相信你会拥有你需要的。”……

“你会爱你自己。你相信你会拥有你需要的。”……

“你会爱你自己。你相信你会拥有你需要的。”……

课程在继续进行，有更多的同学参与了这个游戏。在分享的时候，许多人都声称从组员那儿得到如此强烈的认可和支持，这种感觉真的好极了。大家都觉得浑身充满了力量，而且更加明白应如何澄清自己的意愿，表述出肯定性的断言。

“好的，”老师说，“请大家闭上眼睛，放松……放下你的想法，深深地呼吸……这是一个观想练习，它将有助于你们应对任何困难的情境。想象你要参加一个很难的科目的考试，或是任何让你紧张的比赛……想象整个情境，从开头到结尾，好像就在你的梦境中，一切都按照你的意愿来进行……要非常清楚什么是最完美的情况……你感觉到放松、自信，而且非常舒适……人们向你微笑，不管你做什么，你都做得很好，答案正确，身体上、情绪上、智力上都可以应付这种情况……一切进展顺利，你感觉浑身充满力量……就让一切像电影画面一样在你的脑海中呈现……（3分钟）……现在，呼吸，进入到这种幸福安宁中……让信心的力量

扩散到全身……你可以自己做这个练习……不论何时，只要你准备成功地面对生活的挑战，你就可以每天用几分钟时间做一遍这个练习……充分利用它吧！这是个很有效的工具。”

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 除非我能够实现目标，否则拥有目标毫无意义
- 我拥有内在资源去达成我想要的任何目标
- 没有所谓的失败，只有经历和学习
- 不管我要做什么，我都可以
- 我有信心、平和、爱、真实、力量……我内心的富有是无法穷尽的
- 在犹豫不决时，我会回到自己的内在，静静地倾听
- 我的意愿是……
- 每天早上起床时，我说出今天对自己肯定性的断言
- 我关注解决办法，我只看解决办法
- 我观想成功

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 我不知道我想要什么
- 即使我知道，也没有用
- 不管怎样我都得不到我想要的
- 我只能祈祷，等待奇迹的发生，虽然我不敢肯定是否有人能听到我的祈祷
- 谁会来解救我？

- 我关注问题，我只看到问题
- 我观想失败

更多的活动

意愿卡片

（老师读出句子。谁发现自己有同感，就可以举起手来，说出其中的意愿，找出创造性的解决方法。）

◆ 我嫉妒心非常强，有强烈的占有欲。

◆ 父母必须辛苦工作来支付我的学费和日常花销，我觉得很内疚。

◆ 我好像不管去什么地方都不能准时到达。

◆ 我周围有这么一个人，我真的不喜欢，和他也相处不好。

◆ 在很多人面前发言对我来讲真的很困难。

◆ 我不喜欢冒险。我总是选择最安全的，即使这样的选择不太有意思。

◆ 当我必须花钱的时候，我就觉得很内疚。

◆ 我从来没有和父母聊过天。我觉得他们不了解我，他们太忙了，没时间听我说。

◆ 我往往关心别人的需要和问题，而忘记照顾我自己的需要。

◆ 我没办法找时间休息、享受生活，总是迫于压力干完一件事又接着做另外一件事。

◆ 受挫时，我往往变得好斗，总是批评别人。

◆ 我对男人（或女人）有一种深深的不信任。

◆ 周围人甚至是朋友，经常让我失望。有好几次我完全丧失了信心。

◆ 我紧张时，就无法克制自己暴饮暴食的需要。

◆ 我体重超重。

◆ 我无法应对压力。在压力下，我往往不能发挥我正常的能力。

个人日志

从你的生活中找出三个有问题的方面，设想该如何处理，说出你富有力量和创造性的意愿。

15
什么是真正的领导能力

同学们围坐成圆圈，老师请一个同学自愿上来做他的助手。大家惊讶地望着对方，不知道下一步要做什么。詹森大胆地走了上去。

“好的，”老师对大家说，“大家带着你的椅子，移到这面墙附近。詹森，你不必动。其他人都面对着墙坐下，背冲着屋子。这个游戏禁止向后观看，在 15 分钟里，你必须一直看着墙，坐在你现在的位置上，不能转身，直到游戏结束。现在，我要离开一会儿，由詹森来接管。他坐在你们的后面。他有权利试图说服你们转过身来，和他坐在一起。让我们开始吧。”

大家突然发现自己已经身处游戏之中，可还不明白到底是怎么回事。他们互相挨着坐在一起，都面对着墙，保证自己不向后看。有些人开始小声说话，有些人大笑或是发出咯咯的笑声。詹森坐在他们身后，看着背对着他的同学们。过了一会儿，他开始明白他应该做些什么了。

“好的，同学们，”他说，“现在是我接管一切，游戏稍微有点儿不同了。请你们转过身来，好让我可以向你们解释我们要做什么……”

“是谁在后面呢，他是在和我们说话吗？”艾伦说，大家都笑起来。

“来吧，”詹森再次尝试，“很显然，如果你们一直面对着那堵愚蠢的墙，真的很无聊。我想我们可以用更好的方法来打发时间。对那些把椅子搬过来和我坐在一起的人，我有个不错的建议……”

有些人在犹豫，也有些人似乎完全不在意，只是开心地聊着天。而那些接受詹森信息的人在想他们为什么要这样待着。还有人把能否抵抗住詹森的诱惑当作一种挑战。5 分钟后，4 个同学把椅子搬过去和詹森坐在一起，而他还在尽力说服更多的人。他大声说：

“这是你们最后一次机会，谁要转过身和我在一起，我会给他一个惊喜。”

“我们不需要你的惊喜，我们玩得很开心。”泰茜说。

“嗯，我不太确定，”詹森说，“我还有一些拿手好戏给你们看。我正在脱我的 T 恤衫，过一会儿我会脱下裤子。如果你想观看这场表演的话，只要转一下身……”

有人大声喊叫，吹口哨。女生更是一片哗然。接着，在骚动和笑声中，简大喊：

“你只是露出胳膊根本不能说服我们转过身来，詹森，把你的裤子扔过来，我们会考虑一下的！”

叫喊声、笑声更大了……詹森赶紧抓住时机：“我已经在脱我的拳击短裤了。是时候啦，姑娘们！”

但是男同学仍然无动于衷，亚历克斯喊道：

“你必须找出其他的办法来说服我们，詹森，你知道实际上我们更喜欢看着这面墙。”

然而一些女孩按捺不住心中好奇，决定观赏詹森的表演。但她们发现他根本没有按照他许诺的那样做，女孩们非常失望，又转过身去。游戏继续进行，这一番骚乱后一切又回到了常态。詹森智穷力竭了，莱尔决定站起来看看窗外，其他人也觉很枯燥，开始讨论其他可能的玩法……这时，艾伦站起来说：

“我要出去走一走。”

大多数人开始讨论如何处理这种情况。他们应该遵守老师的指示，还是詹森的，或者两者都不遵从？他们是否应该抵制詹森试图指挥他们的做法呢？他们为什么要遵从第一个而非后面的指示？游戏开始半个小时后，老师邀请大家进入分享圈。

“谁让你们这么做的？”他问。大家突然想起来前几节课所讲的选择和为其选择负责的话题。“好的，帕特丽夏。”

“你说我们必须面向墙的,而詹森说我们应该转过身来,所以……”

“是谁让你做了什么呢，帕特丽夏？”

“嗯，我想我们和你有某种协议，就是说我们按照你所说的来做游戏。”

“谁让你们做了什么呢，帕特丽夏？”

“嗯，没有人让我们这样做……我选择按照我的方式来做游戏……我选择听从你的安排，不听詹森的，我想这是因为我不想给他那种权利。抵制他、让他觉得没办法，这挺有意思的。但到后来，我们也许也给了他一些权利，因为我们还是在继续这种游戏的，比如认可他的角色。”

“对。谢谢你，帕特丽夏。好，莱尔。”

“观察这个游戏的全过程，还是相当有意思的。我认为，我们是在做一种权力游戏。强迫、抵制、操控或是被操控……我觉得当我选择不做游戏，想看窗外时，就觉得轻松多了。”

“那么，你从游戏中得到了什么启示，莱尔？”

“一切都取决于我。不管别人告诉我什么，我总是可以选择做我想做的，合作，或者不合作。”

“谢谢你，莱尔。好，詹森。”

“一开始，我非常喜欢这样一个享有权力的角色。但是后来，感觉非常挫败，因为事实上我对他们没有任何控制权。我想知道

我应该做什么，我觉得自己受到了嘲笑。但是，我们玩得很开心，这也就不重要了。”

“好的。”老师说，“让我们再看一眼这个问题，只是把它当做一个观察的练习。詹森对大家有没有控制权呢？山姆。”

“他没有真正的权力。”

“玛雅？”

“他享有你给他的权力。”

“戴夫？”

“他享有他自己给自己的权力。”

“琳达？”

“他有我们给他的权力。”

“好，观察到的第一点：没有人能凌驾于你，除非你决定给予某人这个权力。那么，这是一个开放式的问题：管理一个小组需要哪种权力，或是作为一个好的领导者需要什么能力呢？泰西？”

“我想说一个领导需要有号召力，让他的团队做他想要大家做的事情，这才是我们所说的权力。”

“史蒂夫？”

“你需要有影响别人的能力，把大家围绕着一个愿景聚集起来。”

“艾伦？”

“嗯，我想说……显而易见，有优秀的领导，也有拙劣的领导。是什么造就了一个好的领导或坏的领导？它与权力有关系吗？也许与他们内心力量有关，也许与他们让人们感受他权力的方式有关。我也说不太清楚。”

老师走到讲台上，写道：

建议

压力

命令

威胁

规则

惩罚

身体强制

“你冲着一群牛一边喊叫，一边用鞭子把它们赶进栅栏里，这和一组海豚表演一组复杂的、完全同步的芭蕾舞蹈，这两者有什么区别呢？皮特？”

“海豚是自由的，牛群不是。”

“嗯，让我们设想这些海豚是在一个大的水池里，你想让它们做这些表演。这样还会有什么差别吗？”

“据我所知，海豚要聪明得多。所以它们会明白我想要它们做什么，而不需要我强迫它们去做。”

“如果它们不想做怎么办？”

“那么，我可能会取消表演。”

“为什么？”

“因为它们不想表演，除非它们想表演。”

“那么，牛群和海豚有什么区别呢？”

“海豚是自由、聪明的动物。它们知道它们想要什么！”

“所以，不同之处显然与它们的族群有关系，而不是领导它们的人，对吧？赶牛人和海豚训练员可能是同一个人，他们有不同的做法是因为他们面对的是不同的动物。那么，什么样的人很有可能被赶进栅栏里呢？……显然，是那些不太聪明、不太自由的人，这是由他们自己决定的。现在，我想说的是，黑板上的这些字表达的就是和牛群相处的策略，而不是和那些自由的、聪明的动物

相处的策略。你要把责任归咎于赶牛人吗？不，你只能责备你自己！如果你发现别人对你的方式像对待牛一样，那你做事时应该像海豚一样。当然这只是个形象的比喻。牛是非常受尊重的动物，牛对人类的贡献很多，我们需要满怀爱心和感激来对待它们。我的真正意思是：只有一个权力空间，它就在你的心里。而这个权力空间只指向一个宇宙，那就是你自己。那么领导者的责任是什么呢？如果领导一个团队跟权力没有关系，那么领导能力究竟意味着什么？好的，亚历克斯。”

“领导就是处于主动的位置。”

“好，西蒙。”

“领导具有天然的权威。”

“泰西？”

“领导就是有能力把人们团结在一起，集中精力做一件事。”

“对。这个能力有哪些要求呢？成为一个优秀的领导者需要什么技能呢？”

“远见、口才、倾听、组织、信心……”

“谢谢你，泰西。远见、口才、倾听、组织、信心……这些让你想起什么？”

“我们的情商课堂。”

“确实。一个优秀领导者所需要的技能正是我们一直在探讨的：看、感觉、倾听、识别需要、说出要求、承担责任、充满自信、自尊自爱、恰当地处理冲突、确定正确的思维框架和富有力量的意愿……当你能够做到所有这些，你就不需要炫耀自己的个人魅力了，你也不需要操纵别人或是向别人施加压力了。领导一个团队的最好方法是赋予所有成员力量，让他们感觉被认可。这里，我给大家讲个小故事。”

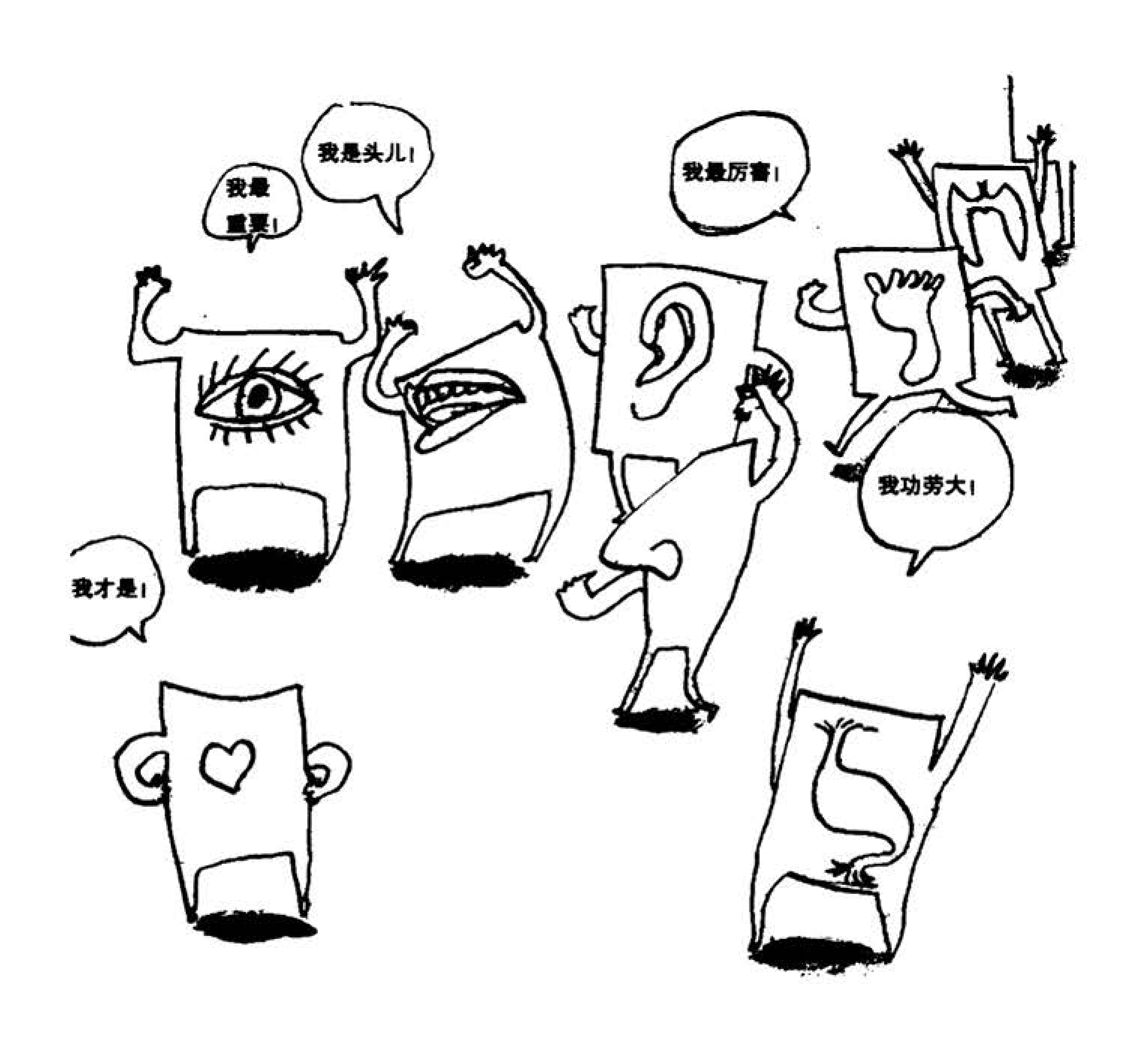
人体选领导

人体所有的部位聚在一起开大会。大家都出席了，他们需要选出一个领导。由于大家经常行动不同步，导致了许多冲突，在长时间的骚乱和争吵后，他们认识到需要某个权威来建立新的秩序。此时，身体各个部位的辩论会正在激烈地进行，许多身体部位都在大声强调自己的优越性。眼睛声称：

"没有我，你们什么都看不见。我处在领导你们的最好位置。"

"不对，"大脑说，"没有我，你们就不能理解你所看到的东西。我应该成为领导。"

"没门，"右手说，"看和理解都不会有太多帮助。多亏了我，你们才能做事情，去拿住你们需要的东西。让我来领导你们吧。"



腿和脚声称它们做得更出色。后背大喊，说是他把大家都聚集在一起，承受着最重的力量，却招来一阵大笑。胃试图说些什么，但是没能把话说完就被打断了。肝、心脏、肺都试图为他们的地位和角色的重要性辩护，但又说他们在体内忙着工作，以至于不知道外面发生了什么……

辩论了好长时间，可就是找不出一个能够让大家都满意的领导。最后，有人注意到了一个部位还没有说话——肛门。

大家找出他，让他来到前面。他站在那儿，小小的，很害羞。大家都被他甜美的微笑感动了。

"你是怎么想这件事的，肛门？"

"朋友们，"肛门用他甜甜的声音小声说，"你们想听我的想法我觉得非常荣幸，但我真的没有什么可说的。我上学不多。我知道你们是谁，因为在每一个时刻我都可以通过你们来感知事情。我自己只是一个通道，一个敏感的管道而已。如果没有你们我就不会存在。从我的观点来看，你们和我是一个整体的存在。"

他说完后，底下一片沉默。鼻子说：

"我可以闻到他说得有些道理。"

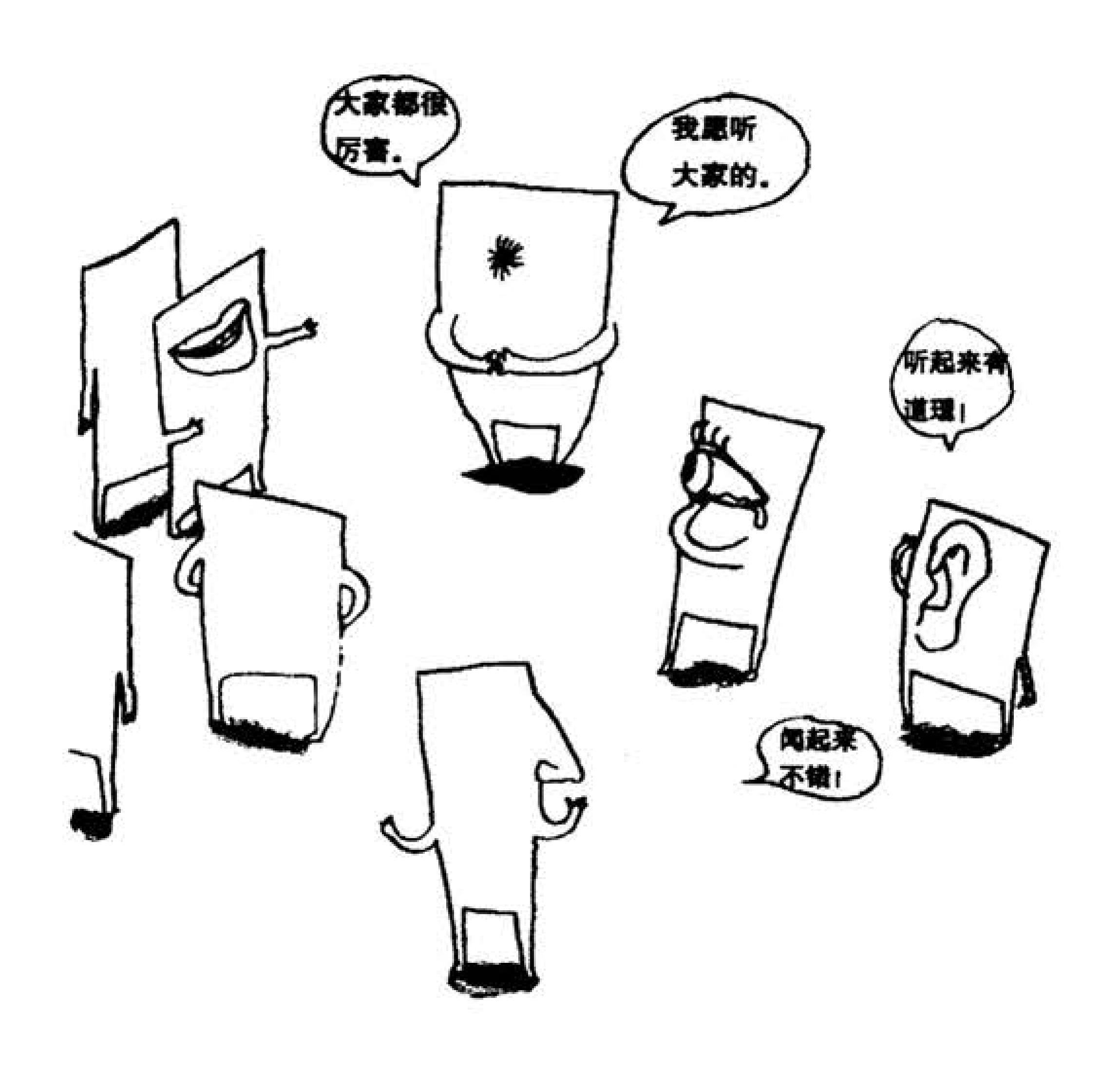
然后舌头说：

"肛门，你说的话给我留下了深刻的印象。我从来没有那样看待问题，也许是因为我太忙于自己的职责了。正好和你相反，我从来没有花时间去通过其他成员来感受。你能教我怎么做吗？"

肛门闭着眼睛对着舌头，说：

"我不知道。我就是什么都不做，什么都不说，什么都不想，就待在那儿，非常简单。现在，亲爱的舌头，我几乎感觉到我就是你，就像此时此刻我知道我就是我们大家一样。"

从那以后，身体的各个部位决定按照肛门的做法来练习。他们很快就发现，这样比他们一开始想象的要容易得多。他们用许多不同的方式互相倾听，发展出很好的协调能力……大大减小了对领导的需要。肛门依然是它们最谦恭的公仆和向导。



“你们从这个故事中获得什么启发？好的，乔伊思。”

“它让我想起了我们经常被表象误导，事情往往不是表面看起来那样。小角色可以是大人物，大角色也可以是小人物。”

“对的，谢谢你，乔伊思。这就是人性中的悖论：你越试图炫耀，越想显得了不起和强大，你就越是显得渺小，越是无能为力。这表明了什么，乔伊思？”

“真正的权力不是表面那样。”

“那么，是在哪里呢？”

“真正的权力在于你看、观察和你整个的状态上……”

“正是。真正的权力来自于你内心的力量和信心。真正的权力表达一种存在的品质，一种倾听和交流的品质。倾听你自己，同时也倾听别人。你越是向别人施加压力，你就越使他们无能为力，你自己也就越发感到无力。还有什么是领导需要具备的品质？好，艾莉森。”

“这个故事表明好的领导者应该是谦逊的公仆。”

“领导意味着服务于团队。对，那么公仆是什么意思呢，艾

莉森？”

“仆人是一个可以随时到场照顾人们需要的人。”

“正是。领导能够注意团队以及个体的需要。很好。还有什么是好的领导者具备的品质呢？莱尔。”

“要有清楚的愿景，知道往哪里去。”

“对，清楚的愿景，引导团队方向的愿景。那么，莱尔，好的领导者能把自己的愿景强加给别人吗？”

“我想不能吧。”

“为什么不能呢？”

“如果愿景是好的，不用强加别人自然就会接受。”

“想法很好，莱尔，但我们不能一概而论，各种各样的情况都可能出现。在许多情况下，领导者能做的一件好事就是用团队的反馈来检验他的愿景。所有的这些都要求运用我们一直在探讨的交流技巧：积极地倾听、提出开放性的问题、避免解读和投射、仔细观察非言语的信号，等等。现在，我们刚刚听到的这个故事中还有一点，我想引起大家注意：那就是最后发生了什么？好，亚历克斯。”

“不再需要领导了。”

“正是。为什么不需要了呢？”

“因为他们都负起了自己的责任。”

“那么这里有着怎样的启示？”

“当人们都负起责任，都与团队保持和谐一致时，领导的角色就淡化了。”

“这不是很有趣吗？你相信那会是真的吗？”

“可以成真。”

“好，我们还要继续探讨并检验这一点。这里说的领导素质属于每一个人，而不仅仅属于那个碰巧处在权力位置上的人。领导能力的核心在于一种赋予自己权利和承担责任的态度。领导不是某个具体的角色。角色可以分派，而责任属于所有的人。每个

人都对自己的世界负责，每个人都是他／她个人世界中最有权力的人。我们各自的世界必须合作，它们具有同样的重要性，需要协调一致。

“确保大家步调一致、融洽和谐，是一个小组领导者最重要的任务。从这个意义上说，一个小组的领导者更像是我们说的‘聚集者’、一个参照点，或团队焦点或注意力的管理者……好，这节课我们会练习这些技能。我想让大家再练习一下我们曾讲过的决策一致意见的过程（见第 12 章），并讨论如下的提议。”他在黑板上写道：

1）选择这节课的协调者（或“聚集者”），他的任务就是确保这节课顺利进行。

2）一致同意辩论规则。

3）找出小组责任范围内的所有任务（清扫、维护、代表、联系、管理、为缺课同学补课、为小组讨论做仲裁、协调冲突、关照个人幸福，等等）。

4）定义职责（每项任务由一个人做，或是一个职责分好几项任务），给每项职责命名。

5）决定任命方式（轮流制度，遵循什么样的顺序）、时间长短（1 个星期或者 2 个星期），确保每个人都有机会体验所有不同的角色。

6）决定上课的规范、目的、节奏和时间长短，以及讨论小组事宜的小组会。

“还有什么问题吗？开始吧。”

各个小组开始组织讨论，老师安静地待在一边，没有介入，甚至还离开了教室几分钟。大家一致同意由史蒂夫来担任协调者

一职，完成第一项只花了五分钟。

“好，我们的规则是什么？我们同意继续采用通常的规则吗？”

大家都表示同意，他提醒大家从日志里读一遍这些规则。

我们都一致同意：

* 和发言人保持目光接触
* 不打断
* 得到协调人的认可后再发言，每次只能一个人发言
* 让每个人都有机会发言
* 尊重协调人对辩论的领导
* 倾听并认可信息
* 允许任何人表达和分享任何感受
* 为我们的感受和言论负责
* 为自己发言，用我字句
* 避免压力
* 避免评判

“我想我们不妨把这些规则做张海报贴在墙上，以便需要的时候可以直接看到。大家都同意吗？”

大家都同意，然后他在要做的任务单上记下这一项。大家继续确认其他的任务，一些是他们已经习惯的，一些是老师提议的新任务，一些是他们在思考这个问题的时候想出来的。像小组中的自助、冲突中的调解，或是关照个人幸福，这些对于他们来说都很陌生。所以大家用了很长时间讨论由谁负责，其责任又是什么。有些人认为不是每个人都有能力做这些工作，而其他人坚持说这些只需用一两个星期就可以掌握，每个人都应该有机会练习一些新发现的或者未知的技能。最后他们制订出一个定义清晰的角色任务单：

1. 小组“聚集者”：外部联系人，会议中的协调人
2. 管理者：关照个人生活、协调冲突
3. 缺课同学的帮助者：帮助缺课同学跟上进度
4. 老师的助手：擦黑板，分发材料……
5. 家务管理者：清理，扫地，窗户，植物……
6. 特殊事件“聚集者”：指定负责处理特殊事件

（经过长时间的讨论）他们进一步同意职务的任命应该（除去最后一点）根据人名的拼音顺序，从A开始，每周轮换一次。他们要把它贴到墙上，五个常规任务会列在一个可以更换的人名单后面。因此要清楚地指明这个星期任命的五个人。最后，他们一致同意每周五下午举行周会，作为这一周的最后一次活动。他们制订出了第一个书面规则，想到要按照这些新的规章和节奏来管理小组，大家都非常兴奋。

老师感谢大家如此有效的交流，并感谢史蒂夫担当了一个高效的协调者。他希望大家能够取得更多成功，并提出如果碰到很难处理的问题可以向他寻求帮助。大家围成一圈，自由地表达对彼此的欣赏和感激，圆满地结束了这堂课。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 领导能力需要聚精会神地倾听，以及与个人和小组有效交流的能力

◆ 领导能力来自于内心的力量，具有赋予其他人权利的能力

◆ 领导能力是能够关照个体及小组的需要的

◆ 领导能力是对全组的服务

◆ 领导能力是可以把小组的能量集中在一起

◆ 领导能力是把握住小组的整体发展

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 我可以影响别人，让别人去做我想让他们做的事情
- 我是老板
- 我有权力
- 只有我什么都知道
- 你最好规矩点
- 我不会容忍在我的团队中有这种行为

16
生活是一面镜子：你所看即你所是

“谁害怕狗？”老师问。

“我怕。”琳达说。

“好，琳达。设想你一个人走在一条狭窄的街道上，一只大狗向你走来。你会是什么感觉？”

“害怕。”

“你觉得这只狗会对你的害怕做出什么反应？”

“会变得更凶残。”

“对。那么，你得到的什么？”

“面前一条随时会扑向我的狗。”

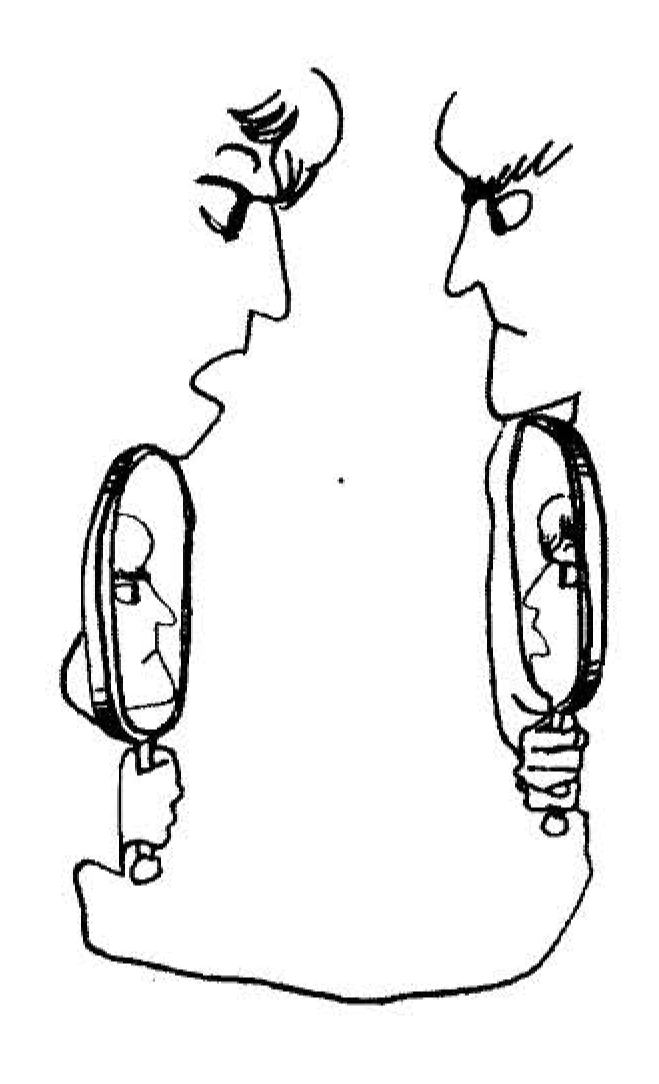
“这并不是你想要的，是吧？你觉得怎样才能把这条凶狠的大狗变成一个可爱的小动物，让它走近你，舔你手的呢？”

“去喜欢它。但是我办不到。”

“好的，琳达，你可以选择不这样做，没关系。但这里我要说的是：你身边的一切，甚至整个宇宙，就像一条大狗。当你表现出害怕时，它就向你吠叫，甚至会咬你。当你表现出爱时，它就会舔你的手，为你服务。你想为什么会是这样呢？好的，帕特丽夏？”

“我们的想法具有能量。”

“对，我们的想法就是能量，我们的情感具有能量，我们的行为具有能量，我们的整个身心都具有能量。所以，我们要知道，不管我们害怕什么，拒绝什么或抵制什么，实际上都是在给它能量。在给它能量的同时，我们让害怕、拒绝或抵制指向自己，好像生



活的反馈与报应。现在，请认识到这两点：不管你害怕什么，你会把害怕的事物招至你身边；不管你喜爱什么，你也会把它带到你身边。所以，招来最坏的还是吸引最好的都完全取决于你。这听起来很有趣，不是吗？下一步你要理解的是，发生在你身上的一切都是你自己创造。怎么把这个道理说明白呢？比如说你的头碰到了什么东西，或是你走出学校，一辆自行车把你撞倒了。在这里我要说这一切都是你自己造成的。我是认真的吗？是的，我当然是很严肃地在说这句话！究竟为什么呢？好，几乎是同样的原因：你的全身释放出的信息都在表明'你到底是什么样的人'，你周围的世界会对此做出反应，并给予你要求的东西。好的，休。"

"我们怎么可能想要这样的意外事故呢？"

"嗯，让我们这么说吧：你可以选择把它看做是一个事故。但如果你接受发生在你身上的事情并为此负责，你也可以认为它告诉了某些有助于你了解自己的信息。在第一个选择里你是个受害者，第二个选择里你是创造者，想更多地了解自己。哪一个毫无力量，哪一个富有力量呢，休？"

"受害者显然是毫无力量的。但是我真的不明白我怎么可能'创造'出我不想要的东西的，甚至是我从来没有真正想过的事情呢？"

"你做过噩梦吗，休？"

"做过。"

"你还能想起来一个吗？"

"能，我记得最近做过一个梦，我妈妈在雨中叫我回家，但是我的双脚就是踩不到地，不能往前走。然后我意识到我可以飞，

我就向上移动。雨却没有淋湿我……"

"那是噩梦吗？"

"一开始是噩梦，但后来感觉很好。"

"好，那是一个很好的梦。现在，我问你：谁创造了这个梦？"

"我猜是我吧。"

"你猜对了，休。还会有谁呢？它是以梦境呈现的现实，其中有着强烈的感情和思想，有着不断发展的情节，有时还有人物和彼此的交流，还会出现你以前从未意识到的东西。总之，是你自己创造了梦。"

"是的，但是那仅仅只是梦呀！"

"梦会告诉你什么呢，休？"

"我不知道。绝大多数情况下，好像没有什么意义。"

"梦是做梦人潜意识思维创造出来的经历。它会折射出你的内心现实，它告诉你自己在哪里。它可以从你内心现实的不同层面对你说话：你的躯体层面、你的情绪层面、你的智力层面，或是精神等其他层面。你梦境中的一切都是在谈论你。休，你的梦传递了什么信息？"

"我不知道。"

"好，让我们想象雨，就像水一样，与你的情感生活有着象征性的联系。而水元素与情绪有关，就像空气元素与想法和思维活动有关，火元素与净化和转换有关，土元素与维持生命、母爱和养育有关一样。好的，困在大雨中说明你面临一种情绪困境。你不能走动，意味着你觉得自己深陷其中。但那并不意味着你确实是陷入困境，而是说你觉得自己被卡在那里。明白吗？家是一个让你觉得安全的地方，它表明在你内心有个地方，在那里你收集了所有构成你性格的元素。你可能做过这样的梦，即'你家里'一团糟，或是正在被改造或是重新粉刷，或是成为装潢得非常豪华的城堡。这都表明了你的内心状态，以及你是如何看待你自己的。现在，休，你不能动，你感觉自己陷在这些情绪感受中……突然

你开始飞了，那可能意味着什么呢？那会告诉你什么呢？”

“我不确定，也许是找到办法了。”

“对！是有办法，甚至你已经知道办法是什么了！那可能会是什么办法呢？”

“向上走……”

“那么向上走意味着什么呢？”

“我真的不太确定……”

“休，你面对的是情绪问题。你不知道怎么解决，怎么摆脱它。你渴望到达那个在你内心中让你感觉像家一样的安全的地方，但是你不知道怎么到达那里。突然，你意识到实际上你已经浮在空中，远离地面：你在和这种内心空间接触，在那里，你觉得自己变得轻盈了，可以超越这个困境了。这种情绪也不会给你带来太多的麻烦：你不会再被淋湿了。接下来你真已回到了‘家’里。这个梦对你有什么意义吗，休？”

“嗯，有点，是的，我可以把这个梦与自身的现实联系起来。”

“谢谢你，休。这个梦在谈论谁呢？”

“我自己。”

“那么，梦境和真实生活有什么区别呢？好的，詹森。”

“真实生活是真的，梦境不是。”

“是吗？休，你的梦给你带来什么信息了吗？”

“是的。”

“你梦中的感觉是你真实的感受吗？”

“是的。”

“那么，什么是真实的，什么又不是呢？”

“但在这里事情很具体、很实在。”詹森说。

“当你在梦中时，你也可能感觉到事物非常具体实在。那么，有什么差别呢？好的，奥利维亚？”

“它是另外一种现实。”

“正是，奥利维亚。确实存在着两种不同的现实层面，它们在

以自己的方式展示真实。那么，有什么可以区别这两种现实层面呢？它们的功能是不同的吗？是的。一个层面是密集的，是所谓物质的，对物理法则做出回应；另外一个层面则对不同的法则做出反应。但是，就你与所发生的事情的关系而言，它们几乎是同一个游戏：是你百分之百地创造了它们。你可以用解梦的方法来解释现实生活。它们都用同样的方式来让你了解你自己。不论发生了什么，都可反映出你是谁。从这个角度来说，如果你能认识到这一点，你就知道自己是充满力量的。这完全取决于你自己如何获得这些信息并改变你的现实。宇宙就像是一个巨大的全息图，不管是什么样的信息都会对其做出反应。那会是什么感觉呢？”

“很可怕！”

“是的，你们最好关注它。让我来告诉你们这样一个故事：一位男士特别想要一辆保时捷跑车。他没有钱买，但他听说了意志和肯定的巨大力量，于是他就坐在自己家的客厅里，想象着他梦想中的汽车，并坚定地说‘我有这辆车，我看到这辆车就在我前面，一辆漂亮的保时捷’。这么说过几次后，一天，一辆汽车从他房子旁的公路上滑下来，穿过他客厅的窗户，伴随着巨大的玻璃破碎声停了下来。正是辆保时捷！这个人实现了他想要的，但并不是他所期望的方式。这个故事告诉大家什么呢？艾莉森？”

“不断要求，就会创造出回应。”

“对，这个人可能会抱怨：‘为什么会发生在我身上？我做错了什么，遭这份罪？我是生活中一个可怜的受害者！’绝大多数人在生活中遇到不如意时都是那样抱怨的。也就是说，我们总是很难认识到发生在我们身上的事情，其实就像镜子里映出的自己，是世界对我们的回应。好的，艾莉森。”

“但是，为什么我们的愿望和渴望总是很难得到显现呢？如果我们是创造者，我们为什么还要面对生活中所有的困难呢？”

“问得非常好，艾莉森。到底为什么呢？”

“我们没有向外传达正确的信息吗？”

“我们需要认识到，我们遇到的挑战正反映出了我们的恐惧、评判及信念的局限，以及我们行为举止的不当。而这些往往是我们没有意识到的。好的，戴夫。”

“显然，世界不是非常聪明的，所以我们要发送非常清晰的信息。”

“完全正确，戴夫。世界非常严格地执行你的命令。我们不知道这是不聪明的表现呢，还是一种完全尊重你这个创造性存在的大智慧的表现。但我们的确知道，如果你没有给出正确的指示，你就不会得到满意的结果。宇宙就像一个用来挖掘你创造性潜能的大机器。它自己本身没有意识，就像电脑的硬件，你必须要装上软件，即你的意愿、你的想法，或者你释放的任何东西。好的，西蒙。”

“那么我们周围是不是还有其他意志力？是否存在着某种挣扎和抗争，就像适者生存那样？”

“西蒙，你是怎么想的？”

“我想是有的。”

“那么就肯定有！如果你相信有，你就进入了那种状态。”

“还有什么其他的方法吗？”

“你能想到其他的信念吗？”

“合作看起来好像就是个不错的选择。但是对于两个合作的人来说，必须要达成一致意见，这已经够困难的了。所以，要是有上亿人，该怎么办呢？”

“那么，西蒙，这就成了一个集体的问题，一个教育问题。让我来告诉你：如果你提高你的理解水平，如果你选择一种有力量的生活，就会影响你的一切以及你周围的每一个人。所以，不要绝望。做好你自己，看看它是怎么影响你的生活以及整个人类的生活的。”

“我们现在做个游戏吧。这个游戏叫做 007。为什么叫这个名字呢？我也不清楚，可能和著名的英国侦探詹姆斯·邦德的密码

有关吧。但是这个游戏肯定会让你想起小时候玩的‘锤子剪刀布’。请站成内外两个圈，内圈的人面向外站着，外圈的人面向内站着。人与人之间保持一臂距离，不管是邻近的还是面前的人。现在，放下胳膊，放在背后。我会说‘007’，在说到7时，你们都要向你们对面的人伸出一只手，可以伸出1个、2个、3个、4个或5个手指。

“1个手指意思是：我不想和你有联系；

“2个手指意思是：我想看着你；

“3个手指意思是：我想和你拉着手；

“4个手指意思是：我想紧握你的双手；

“5个手指意思是：我想拥抱你。

“听清楚了吗？我再重复一遍……一旦你已经表达出你的意图，你们各有10秒钟的时间。你们按所表达的意思来做。当你们两个都表达完以后，内圈的同学向右移动一个人的距离，游戏继续进行，好吗？有什么问题吗？准备好，看着你对面的人，确认你对那个人的想法和感觉，确认这些感觉和想法都是由你创造的，确认你的需要、担心、要求……007！”

大家都伸出手指，表达出各自的意愿。然后，老师做出指示：“内圈的同学先送出你们的礼物。”多数人拉着手,或紧握对方双手。有几个人在互相注视。只有一对人在拥抱。10秒钟后,老师说:“好，时间到，现在外圈的同学送出你们的礼物。”比例基本和刚才一样。有些人笑着，似乎有一点不自在。10秒钟后，老师又说话了：“内圈的同学请向右迈一步，看着你对面的人，认清你对那个人的想法和感觉，认清这些感觉和想法都是由你创造的，认可你的需要、担心、要求。预备，007！”

大家移动位置,游戏继续。大家做了几次后,好像变得更自信了，也更信任别人了。有更多的握手和拥抱的动作。大家花了15分钟做完了这个游戏，然后老师让大家回到座位上围成一个大圈。

“谁想分享自己的感受？好，玛雅。”

“我想知道我有什么不对。为什么有些人只是看着我，根本不看我的眼睛，有一个人甚至还背对着我？”

“好，玛雅，谢谢你主动说出你的真实感受。你能确切地告诉我们你此时此刻的感受吗？”

“我觉得非常失望，有受挫感，还很生气。”

“玛雅，教室里有没有具体的某个人让你产生这些感受呢？”

“也许有……”

“你想告诉我们是谁吗？”

“不想。”

“没关系，玛雅，那你自己知道就行了。但是要看看你到底是什么感受，保持这种感受，你感到受到了伤害。让这种感觉遍布你的全身，玛雅，让这种感觉确确实实地进入你的身体里。不要思考，敞开面对它，和它在一起。在你的内心有个受伤害的空间，我们都有类似的心理空间。没有什么不好意思的。那个空间有非常具体的需要，玛雅，你能说出与你现在所处的受伤害空间相关的需要吗？”

“可以。”

“你想说出来，让我们知道吗？你也可以不说出来，感觉怎样做好就怎么做吧。”

“我倾向于不说出来。”

“好的，重要的是你自己知道了，玛雅。要认清你的需要。你能想象一下，在你的内心深处向那个让你有这些感觉的人说出你的需要和要求吗？好，就这么做，准备好时告诉我。”

“我准备好了。”

“很好，玛雅。第二步：你能认可你的感受吗？没有什么需要指责的。什么都是你的感受，是你自己选择去这样感觉。”

几秒钟之后，玛雅点点头。

“谢谢你，玛雅。你还想说什么吗？”

“是的，我想跟戴夫说对不起。”

玛雅和戴夫交换了一下眼神。他们似乎知道这是什么意思，没有必要再做什么解释。

“我想让你知道，玛雅，”老师说，“诚实和表现你的脆弱之处是你能做的最美好的事情。我们都知道能这样做不容易，需要很大的勇气。但是你也知道，脆弱就意味着承认我们的恐惧和局限，它是防御和受伤的对立面，它完全透明、诚实地揭示出我们是谁。因此，脆弱是最有力的位置。当我们愿意承认我们的感受，当我们知道感觉我们任何可能的感受都没有问题，当我们知道必须由我们自己把一切理清时，我们实际上就变得不那么脆弱了。谁还想分享一下对刚才游戏的感受？好的，帕特丽夏。”

“一开始我非常害怕他们可能会不理我，或是不太愿意和我接触。还好，没有人不理我。我觉得要是那样的话，我也会感到很难过的。但有趣的是，这样的想法很快就显得不再重要了，因为轮到我时，我可以得到我想要的东西，所以我觉得自己充满了力量。当时的感觉真好。”

“谢谢你，帕特丽夏。好，艾莉森。”

“我在做这个游戏时感觉到有一点不舒服。我虽然喜欢和别人亲密接触，但是有时他们太过了！你知道，他们几乎都拥抱我！我想说，这当然很好，但似乎又难免不被这样的情况吓到……”

“我明白你的意思，艾莉森。我理解，请保持这种被吓到的感觉。你可能有充分的理由产生这样的感觉，当然这没问题。你还能用什么方式来描述或是定义你的感受吗？”

“我觉得没受到尊重……”

“好，艾莉森。没有受到尊重，请继续探查你的感受。还有什么是你可以说出来的？”

“我觉得很生气。”

“好，你能找出你的需要吗？你可能会特别想到某个具体的人，但是我建议，如果你愿意的话，向在座的每一个人公开表达你的

要求。好了吗？开始吧。”

“我想受到尊重，请你们尊重我好吗？”

“很好，艾莉森。我想大家都听到了。现在，艾莉森，我想请你继续探查你的内心空间，即当太过亲密地接触时，你感觉到不安全的那个内心空间。不仅仅指现在，而是在任何你感觉合适的时候。要知道你可以继续探索那个空间，并理清需要澄清的地方。我觉得你内在有某种担心害怕，这让你不得不面对某些你所恐惧的情境。你明白我的意思吗？”

“不太明白……”

“艾莉森，当人认为某件事没有安全感时，他或她肯定会创造出一种情境，让这件事一遍又一遍地出现，直到他能够直接面对、治愈或超越由这种不安全感所造成的机械化行为。你认为为什么这个房间里的所有男士想拥抱的人是你呢？为什么这样的事情没有发生在另外一个女孩身上，或许她非常渴望得到拥抱，但是又觉得自己不够迷人漂亮呢？艾莉森，如果你能正视这种情况，肯定是你身上有某种东西让你具备了这种吸引力。放松下来，感受你真正的自己，爱你自己，认可你的担心，放下你的恐惧，就这么简单。（艾莉森点点头）谢谢你，艾莉森。表现出自己的脆弱并承担责任是我们能创造的最美好的礼物，也是最有力量的礼物。好的，史蒂夫。”

“在这个游戏中，你说‘观察你的想法和感受，承认它们是你创造出来的’。但是站在我们面前的人每次都不同，显然我们也有不同的感受。那么，什么是我们自身的感觉，什么是别人带来的感觉？因为这个游戏要我们表达自己对别人的感觉，我觉得如果要完全诚实的话，难免会伤害别人。”

“你说得对，史蒂夫。如果你坦诚面对自己，你在做游戏的时候是什么感受？”

“嗯，那就取决于谁站在我面前。”

“为什么取决于是谁站在你面前呢？”



“因为有些人是我想接近的，而有些人是我不太想接近的。”

“为什么会是那样呢，史蒂夫？”

“因为我对他们的评价是不同的。”

“为什么是不同的呢？”

“因为他们本身就是不同的。”

“是谁说的，史蒂夫？”

“我。”

“为什么你觉得他们是不同的呢？”

“我猜想是因为我对他们评价的结果，也许我是在评判他们……”

“史蒂夫，是什么让你觉得你爱上某人或是信任某人？”

“我不知道，这很难弄明白……这建立在我和他们交往的经验基础上。”

“你的爱或者信任是因为他们品行良好，还是因为他们与你的价值观相同？”

“也许都有吧。”

“好，史蒂夫。请看到，在与人交往时，你或是欣赏认可对方，或是不欣赏认可，这其实就是评判。这样做也可以，但它是一种行不通的策略。这样带来的结果是，你生活在一个有人喜欢你也有些人不喜欢你的世界中。你对人们的欣赏是有条件的，但有些时候他们肯定不能满足你的条件，所以你就会不开心，就要面对冲突。但你会发现这样一种现实，即你怎么对待别人，别人就怎么对待你。如果你怕他们，他们也怕你。如果你恨他们，他们也恨你。我们怎么扭转这个局面呢？我们怎么做才能创造出另一种现实，一种能满足我们对爱和欣赏的需求的现实呢？”

“通过爱别人，欣赏别人。”

“对，那它需要有条件吗？”

“我想是不需要的。”

“对，是不需要的，史蒂夫。在你心中有个信任和爱的空间。在那个空间里，去爱别人，去欣赏别人，别人就会给你爱，你就会成功，你就会得到你想要的任何东西。好，皮特。”

“那当我和一个人相处实在有困难，我就是不能找到那个爱的空间，怎么办呢？”

“谢谢你，皮特。好，让我们把它说得更全面些。你为什么觉得你不能忍受这个人呢？他或她的什么特质让你如此生气呢？看，这个问题很难回答，但也是最有趣的：我们讨厌的他人的特质恰恰是我们不愿意在自己身上看到的。自尊心很强的人会觉得喜欢和尊敬别人是件容易的事情。没有自尊的人往往非常挑剔。觉得

内疚的人（但是又否认这一点）往往会把别人也看成是有罪的。换句话说：我们在多大程度上否认自己的某些方面，就会在多大程度上批评其他人也有的这些方面。从这个意义上说，我们看别人的方式揭示了我们看待自己的方式。我们评判别人的方式展示了我们评判自己的方式。你们明白了吗？”

“我明白了，但是又很难承认这一点。”

“所以，坦然面对自己、认识真实的自己才变得如此重要。要经常回归你自己的感受，要仔细观察你看到的一切，把你看到的一切都当做一面可以折射出真实自己的镜子。”

“让我们再做个小练习。坐直，放松，深呼吸……闭上眼睛……找出另外一个人让你气恼的行为……比如中伤你或让你无法忍受的行为……（15秒钟）观察那种行为，感觉你内心的这种愤怒……让这种愤怒进入身体，让它继续积聚……现在，敞开自己接受这样一个观点，即外部看到的东西只是对内心事物的反映……看看是你的哪一部分以相同（或相似）的方式这样想、这样做……（15秒钟）你是怎么看待你自己的那一部分？你的评判是什么？你是坦然地接受一切，还是在抵制、辩解？（15秒钟）识别这种感受并找出相应的需要，这种感受后面潜藏着你真正的需要吗？……现在找到并进入那个能够认可、接受和爱这个你的内心空间……你这样就很好，保持原来的你，感觉你的真实感受，确认你的需要……不需要任何评判……只需拥抱这些感受……（15秒钟）现在，从你内心爱和接受的空间中，看自己是否能够以不同的方式来看待刚才那个人和他的行为……（15秒钟）深呼吸，放下与这个问题相关的任何想法……清除这件事，完全进入接纳的空间……只是呼吸，一切都很好……当你准备好，请回到这个教室，睁开眼睛……”

行之有效的策略（创造性的思维模式）

◆ 得到最差的还是最好的结果都取决于我

◆ 生活中的每个挑战都有目的

◆ 不管我接触到什么，它们都像镜子一样反射出真正的我

◆ 我所看到的一切都说明了我是谁，而其他的将不会进入我的视野里

◆ 我生活的这个宇宙可以准确反映出我的思维所创造的东西

◆ 宇宙就像一面充满力量的镜子，以十倍的方式来回报我所发出的信息

◆ 宇宙总是对我释放的想法做出回应

◆ 我的担心、拒绝或抗争实际上都是在给予它们能量，会把抗拒的东西招引到我身边

◆ 我不喜欢的，也不喜欢我；不喜欢我的，我也不喜欢。我可以选择使自己远离这种恶性循环

◆ 我想法和信念的特点决定了我生活的品质以及发生在我身上的事情

◆ 增强生活信念的想法也会增强我的能量

◆ 如果我欺骗别人，就是欺骗我自己

◆ 我的身体就像一面镜子，最真实地反映出我的情论：任何疾病都反映出我内心的不适

◆ 我倾听我的身体

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 宇宙是个不安全的地方，我需要保护我自己
- 我生来就很不幸，我对此无能为力
- 生活很艰难，我需要努力工作来谋生
- 为生活而挣扎是不可避免的，适者生存是不可撼动的法则
- 我是不公正的受害者

个人日志

找出你生活中的三种挑战，探查它们向你反映了什么，它们鼓励你做什么。探索并识别是你内在的什么生成了这些挑战。说出你对此最富创见和最有力量的意愿。

17
探索内在空间

“在以前的课程里，”老师说，“我们探讨了我们的人格是如何将各种各样的内心空间整合在一起的。在这些内心空间中，有些很美好、作用强、功效高，有些往往比较难处理，让人感觉不安全，或表现出很强烈的情绪。还记得我们曾提到的公共汽车的意象吗？在汽车上，绝大多数的乘客会偶尔坐在司机的位置上，有时是非常不合适的。有些乘客需要更多的关注，因而不适合在生活中充当领导的角色。但是如果真正的司机不管他们，自己去休息了，最终我们会来到危险重重的乡间小路，面对一大堆难以解决的棘手问题。真正的司机其实就是存在于我们每个人内心的空间，在那里我们会完全开放、接纳，而不必担心、不需要辩护。这是我们能够去观察、倾听和感受的平和与觉察的空间。不管传递给我们的是什么样的信息，我们在那里都能听到。如果是带有威胁性的信息，我们知道那只是在表达感受和需要，而并不是针对某个人的。这种自由和接受的内心空间就是我们内心平衡的自然状态，是我们的中心。一个‘内心平衡’的人会自发地回到这一内心空间。但是有时我们必须努力把自己拉回到自己的中心。我们怎么能做到这一点呢？好的，休。”

“注意身体发出的信号，暂停下来，呼吸，放松。”

“对。在我们真正做这些事情之前，我们首先需要的是什么呢？”

“拥有正确的意愿。”

“正是。意愿表达我们的期望，选择并管理我们的生活。只有

我们的意愿才能引导我们回到中心，审视周围发生的事情。有时，内心渴望关注的空间会使我们远离我们的中心，这是非常自然的。这一般会是哪一类空间呢？好，戴夫。”

“是恐惧的空间。”戴夫说。

“是受害的空间。”蒂娜说。

“是攻击性的空间。”简说。

“是需要的空间。”西蒙说。

“是伤心的空间。”安娜说。

“是权力游戏的空间。”皮特说。

“是的。”老师说，“你可以赋予这些空间各种各样的名字。许多名字都和我们内心的需要相关，这些需要可以被称为‘受伤的小孩’，它代表了那个反抗、敏感的自己，携带着我们的需要没有得到满足的记忆。未解决的痛苦依然存留在我们心里，我们的内在小孩还在哭喊着索取它需要的东西，直到我们看到它，认可它，找到合适的方法来抚慰它，使我们自己摆脱过去的困扰。我们内心都有这么一个受伤的小孩。有些人让它占据很小的空间，有些人让它占据很大的空间，一般人都没有意识到它的存在。无须责怪，无须评判。我们选择不同的生活经历，走的是不同的道路，但是我们的目的地是相同的。让我们听一听下面这个 15 岁女孩的话吧，她非常气愤，缘于嫉妒她的弟弟。”

忌妒和愤恨

“我感到非常忌妒，以至于想杀人！我恨我妈妈生了我这样一个怪物。但是可能正是我的父母才创造了我这样的怪物。我哭了两个多小时了，自己也不知道为什么。我最不愿意接受父母的帮助。我希望这些卑鄙的家伙们都离开我！如果我的弟弟现在在这儿，我会把他的脑袋砸得粉碎。这种想法已经出现上万次了。哪怕我生活在愤怒和仇视中，我对他们还是太好了。我恨我自己不

够坏，即使我有时候相当坏。我可以在路上滥杀无辜。我说我弟弟卑鄙，这还只是个保守的说法。我可以说我妈妈也是这样，我可以从早到晚地这么说，可这又有什么用呢？至于我爸爸，他也好不到哪里去。我怎么才能报复他们呢？我可以走在大街上，让我遇到的第一个人强奸我，以此来报复他们。不要对我进行什么道德说教，那不会改变我的。动物我也一样不喜欢。在街上看到一条狗时，我就想看到它被车轧过。但是我更希望的是除掉我的父母。当他们度假时，我祈祷他们乘坐的飞机坠毁……你不会改变我的。我根本不介意自己是一个什么样的人。你可能会认为我疯了，我无所谓。我只是想杀死我的妈妈！把我弟弟的头拧下来，再把它放到框框里挂到墙上去。”

“你是怎么想这个女孩的？好的，琳达。”

“她是个很情绪化的人，好像完全陷在愤恨的空间里。”

“对。当有人这样对你说话时，你会怎么做，琳达？”

“倾听。”

“具体一点来说，倾听意味着什么呢？”

“我真的并不知道怎么说……”

“没关系，琳达。你并不需要说什么。你只要让你自己进入到那个你可以敞开接纳的自信空间就可以了。这里，好的一面就是这个女孩在倾诉，她在分享她的感受。那么，有人和你分享感受的时候，你会怎么做？”

“认可信息。”

“正是。让她知道你在倾听她的信息，让她知道这样说没问题。那是不是意味着你可以对她说‘你是对的，去杀了他们！’？”

“不是。”

“确实不是。那样会干涉她的思维进程，让自己介入到她的情绪里，这些都是好的听者不该做的事情。你只需在那倾听、认可……那么，在她表达出她的感受，你也给予了她需要的全部关注后，

下一步你会做什么？好，艾莉森。”

“让她看看自己情绪背后的需要。”

“对。谢谢你，艾莉森。詹森，你想说些什么？”

“如果我们真的受到了威胁怎么办呢？我的意思是，有时我们可能会面对真正的危险，不是吗？如果当时没有讨论的可能，如果我们需要的就是采取行动和保护自己呢？”

“不管你面对的是什么，都要认真地去看，仔细地去倾听。那就是唯一的方法，詹森。如果你用恐惧的双眼去看危险的情况，你就会惊恐地做出反应，结果会是什么呢？”

“也许那样会救了我，因为我会及时地跑掉。”

“好，我听到了，詹森。如果你觉得你应该跑，就跑吧。当你跑到足够远的地方，觉得安全了……来看看武术大师们：他们总是处于警觉的状态，他们会看到向他们射来的箭，并找到变换箭头方向的办法。他们会去看任何威胁他们的所在。当我说‘倾听’时，我的意思不是‘不要行动’或‘不要动’。你可以同时做这两件事！但绝大多数情况下，当我们面对很强烈的情绪时，我们不需要逃跑。我们可能只是需要待在那儿，去倾听隐含的信息。我不是说情况总是如此，但那正是我们要学习的技能。清楚吗？”

“谁想上来，把这种情况重新表演一下？……泰茜，乔伊思。请把你们的椅子搬过来，面对面坐着。设想一下你们坐在泰茜的房间里，让我们把那个女孩叫做艾米，艾米正在表达她这种仇恨。艾米，再把这段文字读一遍。乔伊思（让我们称她为比阿特丽斯）要认可这些信息。投入真正的感情，让它听起来像真的一样。然后你们再往下继续表演。”

泰茜（艾米）两人尽力表演着她们的角色，以便让人信服。乔伊思（比阿特丽斯）点着头，直视对方的眼睛，看起来好像非常专注。

“你不会改变我的，”艾米说，“我根本不介意我会是什么样的人。你可能觉得我疯了，我无所谓。我就是想要杀了我妈妈！把我弟弟的头拧下来，然后放到一个框框里挂在墙上。”

“我知道，”比阿特丽斯说，“艾米，所有的这些感觉一定令人很伤心。”

“是这样的！我不能再和他们生活在一起了！”

“艾米，到底发生了什么让你这么愤怒呢？”

“哦，自从我弟弟出生以后，我好像就有这样的想法了。他是唯一存在的、受宠爱的人，他总是那么漂亮、可爱、完美。而我总是坏人。我本来就不应该存在，是他们让我有这种感觉的！”

“有什么能缓解这种情况吗？你现在需要什么？”

“我想看到他们都被轧死，都从我的生活中消失。”

“我听到了。但我的意思是：当他们都消失了，你会需要什么呢？你到底在寻找什么呢？”

“安宁！我需要独自一人！”

“嗯，当就剩下你一个人时，你需要什么呢？”

“我不知道，也许是关爱吧，尽管我真的不知道那是什么。也许我想要的是真正关心我的父母……”

“你一直没有被真正关爱过吗？”

“他们眼里只有我的弟弟。他什么都有。我似乎是投错了胎。”

“那确实很糟糕，艾米。我可以听出你一直受到忽视。”

“是的。”(艾米开始抽泣)

“你有没有想过告诉你父亲或者你母亲？”

“我不知道，我根本不相信他们。我已经告诉他们很多遍了，他们根本听不进去。”

正在这时，老师打断他们：

“好，真的非常棒，姑娘们。非常棒的倾听，肯定能帮到这个女孩。她需要深入地探查她童年的创伤，认清它们，接纳它们，治愈它们。如果这些创伤很深，难以愈合，她可能需要从专业人

士那里接受帮助。这不是精神病，只是需要正确治疗的情感问题。有些方法可以治疗这种创伤，但是和我们现在的讨论无关。我给大家举这个例子，是希望你们认识到这样的问题，就像生活中任何困难一样，都可以平和地、创造性地、充满信心地解决。基本上都是相同的过程：引导她了解内心感受，察看她内心受伤的小孩以及她深层的需要，看她对她父母的印象，象征性地表达要求，澄清意愿，选择自由和疗愈。

“好，让我们再回到这儿来。在生活中，我们都有机会体验强烈的情绪，或是愤怒或是仇恨，或是害怕或是不安全，或是失落或是绝望，或是由关系破裂带来的痛苦……我想让大家坐直，闭上眼睛，来体验一个放松的练习。

“呼吸，放松……把你的注意力集中在你身体的那种感受上……现在，进入伤心的内心空间……再次联结悲伤的感觉……怀疑……缺乏信任……分离……缺少爱……看看你是怎么进入这个空间的……体验悲伤、沉重……观察你的呼吸是怎么适应这种悲伤的感觉的……你能感觉到这种悲伤的内心空间吗？如果是，请你点头示意一下……好……现在，保持这种悲伤的感觉，让与这种感觉相关的记忆出来……任何情境，与你的悲伤相关的任何画面……看看你是怎样让自己回归到与你感觉相关的经历中……不要思考，就让这种画面和记忆自己展现出来……（10秒钟）感觉和记忆……悲伤……现在，注意你们都在探索这种悲伤的感觉……你们用的是不同的方式……但是你们都处于相似的内心空间中……以相似的能量……以相似的节奏……就像乐器上相似的音调……把你的悲伤看成是一种能量……悲伤的能量……只是一种能量……（10秒钟）现在，把你的意念转向另外一个空间：进入你恐惧的内心空间……感觉这种不安全……失去重要东西的恐惧……找不到你需要的东西的恐惧……无法生存的恐惧……不要思考，只是进入这种感觉中……看看你的身体感受是怎么进入那种恐惧的空间……（10秒钟）你感受到这种恐惧的内心空间了吗？如果感觉到了，就请你点





头示意一下……好了……现在，你可以让与这种恐惧的感觉相关的任何画面或记忆出现……你自己来探索出现了什么……认可……图像、记忆、恐惧的经历……（10秒钟）……此时此刻，你们每一个人都在体验这种恐惧的感觉……每个人都在用自己的方式感觉……同样的恐惧……它不是你自己，而是和记忆联系在一起，它只是一种感觉……一种恐惧的感觉……把恐惧视为一种能量……看做另外一种音调，另外一种声音……一种你可以与之发生联系的能量……你也可和它分离……一种你可以去认可的能量……当你没有意识到它时，它会经常出现……在你不喜欢或与之对抗的情况下，你都可以问自己：'我害怕什么？'……承认这种感觉……把它看做是能量……然后摒弃它……让它离开……选择转向另外一种能量……（10秒钟）现在让你的意念进入到你的爱的内心空间……观察你是怎么做的……看看这种爱的想法是怎么使你拥有爱的感觉的？……爱是什么感觉？……不要思考，只是感觉……爱……注入这种爱的感觉……这种感觉是什么样的？……仔细识别这些感觉……用你的意念使这些感觉更强烈些……让一股爱的巨波在你的整个身心中荡漾……好像你和这种无穷无尽的源泉联系在一起……让这种源泉流过你的全身……爱……你有这种爱的感觉了吗？……如果有，请你点头示意一下……好……请注意观察，这种感受并不需要与某个具体的画面有关……它可以有关联，但是不必要……把这种爱的感觉看成是一种能量……爱的能量……现在你们都互相连接在爱的网络中……你

拨打爱的号码，你已经和它联结上了……这非常简单……它总是在那里……这是你能想象到的最富有力量的资源……它只是需要你的意念与那种能量对接……继续仔细观察它对你做了些什么……你是怎么感觉你自己的……你是怎么认识你自己的……你是怎么看待你的生活的……你是怎么想其他人的……你是怎么看待他们的……这就是有助于你创造你想要的生活的能量……你可以在任何时候，甚至是在瞬间进入这种状态……通过自己的意愿……（10 秒钟）好，当你感觉准备好了，就回到这间屋子里，回到小组中来……睁开眼睛，伸展一下四肢……”

“谁想分享一下这次的体验？好，杰瑞米。”

“我发现如果脱离某个具体的爱的人，很难把爱作为一种能量来体验。事实上，我经历过完全不同的爱。我能感觉我对父母的情感，对家里其他人的情感，但我不把它称为爱。我会喜欢我的朋友，甚至是我拥有的一些东西，我非常喜欢的东西，但是我也不会把它称为爱。当我真的为一个漂亮的女孩而神魂颠倒的时候，我才把它称之为爱。但是没有这个女孩，也就没有这种感觉了，对吧？所以，在放松的过程中，我的脑海里有一些特定的画面冒出来……我不太清楚这些感觉会如何帮助我创造我想要的生活。实际上，在我陷入爱河时，我大多数时候都会失去理智。我对此有些不明白。”

“谢谢你，杰瑞米。你说得确实是非常有趣。谁对爱还有不同的见解？好，帕特丽夏。”

“我同意杰瑞米的说法。对于爱，我们有非常不同的体验。但是我确实感觉到爱是一种能量。我会说我可以对任何人都有爱，甚至是对动物，但那和相爱是完全不同的感觉。那是一种来自于心灵的感觉，一种温暖、一种愉悦的感觉，心心相连的感觉。”

“对。谢谢你，帕特丽夏。谁还有什么评论？好，琳达。”

“我把‘恋爱’看成是一种特殊的情感空间，在那儿，兴奋和愿望，对关注和亲密的需要，可能还有许多期望和想象，都汇集成为

对某个人的强烈反应。而爱作为能量是一种更清晰、更纯粹、更容易联结的东西。就我个人而言，爱是不必与某个特定的人联系在一起的……我可以在美丽的风景前感受到爱的能量，或是在任何地方，当我感觉棒极了、想拥抱每个人的时候我都会感觉到爱的力量。”

“琳达，你是怎么发现那种感觉、那种爱的力量的？在你的身体里与它相关的体验是什么呢？”

“感觉到温暖、愉悦，就像是什么东西积聚在我胸口，向我的全身蔓延……突然所有的恐惧感都消失了。我不再有恐惧的感觉了，但是我的感觉非常清晰，就是这样。”

“谢谢你，琳达。谁还想说说自己的感觉？好，西蒙。”

“把这些感觉看成是能量对我来说非常新鲜，而且也确实非常有力量。恐惧、愤怒、爱……都是能量！是具有不同波长的能量，这些能量让我们的体验有所不同，确实给我留下了很深的印象。好像处理起这些感受也容易多了。”

“在做这个练习时，你是什么感觉，西蒙？”

“我可以很强烈地感觉到悲伤，仿佛有许多泪水需要倾泻出来。然后当我意识到我们都与这种悲伤的力量联系在一起时，一种想法像闪电般进入我的内心：也许不是‘我’的眼泪，可能是大家共有的。确实，认可它是一种能量，这样更容易放手让它离开，从而进入到另外一个空间。”

“谢谢你，西蒙。非常好的见解。承认许多人都有那种感觉确实非常有用。它们代表整体的力量，当我们回应它的时候，它可能会像一股波浪一样拍打着我们。这种情感能量像乌云一样悬挂在我们人类的头顶上，我们想做的是要赶走这些乌云，以使天空变得更清新明亮；消除恐惧，清除悲伤和沉重。那么，你认为我们该怎么做呢，西蒙？”

“我不知道……如果我从恐惧的空间来到爱的空间，我是把恐惧的力量留在它们原来的空间了吗？”

“不是这样的，西蒙。任何时候只要你认可内在的恐惧能量，

不否认它，你就是对这种感觉开放。然后你敞开心扉，以轻松的心情对待它，你就会带着这种能量来到另一个空间。你把恐惧转换成爱。它只是能量，但是你已经把它提升到另外一种状态。你能理解吗？你可以转化能量。我们都是强大的'能量转化器'。如果我们决定这么做，我们就可以做到。这完全取决于我们自己。好，凯特丽娜。"

"这是不是意味着，我们的感觉并不是我们真正的感觉呢？"

"不，不是的。一定要拥有你的感觉，但不要把自己认同为这些感觉。两者不是一回事。不管你有什么感觉，把它们看做你自己的，因为是你选择了这些感觉。所以要审视它们，面对它们，把它们看做能量，把它们转化成爱的能量。就是这样的过程。你不需要把自己认作是你感觉中的那个人。就像那个充满仇恨的女孩，她说：'我就是这样，你永远不会改变我。'这样只会使你深陷其中，变得毫无力量，不会有任何帮助的。好，亚历克斯。"

"我还不太明白恐惧转化成爱的过程。我怎么可以爱上我害怕的东西呢？"

"亚历克斯，你能给我举个你所害怕或痛恨的例子吗？"

"如果我在一条到处都是鳄鱼和蛇的河里游泳，我就会害怕。"

"对，我可以想象出来！你期待我让你喜欢上这些东西吗？"

"嗯，我们怎么才能把恐惧转化成爱呢？"

"好，亚历克斯。想象你在街上，一辆车高速向你开来，你会怎么做？"

"我会躲开。"

"你怕那辆车吗？"

"我怕被撞上。"

"好。你的需要是尽可能快地离开，只是需要采取行动。如果你在大街中央非常恐慌，周围都是车，该怎么办？想象一下你在大街上，周围都是高速行驶的车，你非常恐慌。这些车是你生活中的威胁，你觉得非常不安全，无能为力。亚历克斯，你对此会

采取什么行动？”

“也许我会寻求帮助，或者我会想办法来到没有机动车的人行道上，然后我会设法感觉，并看看在我心里是什么让我有这些恐惧。”

“非常好，亚历克斯。你需要探索这个恐慌的内心空间。现在，那就是真正工作的开始：观察你的恐惧空间。那与你恨街上的车有什么关系吗？”

“没有关系。”

“它可能与你以往的有关机动车的经历有关，但不是与经过的车辆有关，明白吗？所以，在你内心深处有个恐惧的空间，你需要探索它、认可它，最后转化它。那就是我们在讨论的内容。这是一个内在的过程。感觉这种恐惧，和这个感受待一会儿，让这个感受完全出来，呼吸进入这种感受，让它来向你诉说……如果需要的话，就让某些画面再现……看看你的恐惧是怎么与你的记忆联系在一起的，把它看做能量，把你的记忆看做能量，释放这个能量，让这个能量流动，让它走开……现在，亚历克斯，你恐惧的对象是中立的，是你赋予它积极或消极的意义。当然，这并不是说你必须和鳄鱼在一起游泳！面对危险时选择合适的态度，与探查及转化你的恐惧模式是两回事。你现在明白了吗？”

“明白了。”

“那么，摆脱你的恐惧是不是意味着，你要去爱上那些引发恐惧的事情呢？”

“也许不是，但是它会改变我的一些态度。”

“正是，亚历克斯。你的理解、你看问题的角度会有不同。你以前看做威胁性的怪物将不会对你造成任何伤害了。谢谢你，亚历克斯。”

这节课继续进行，之后又做了一个叫做**我的童年**的游戏。大家分成 5 人或 6 人一组的小组，围坐在一起。

“每个人用 2 到 3 分钟的时间说说你童年的事情，一个一个来。简单地介绍你的家庭，你一直和谁生活在一起，你最美好的和最

糟糕的记忆是什么，你喜欢什么，让你痛苦的是什么……不用说些普通而泛泛的事情。你可以具体说说你最喜欢的游戏，你曾经搞砸的事，或是你曾经为之奋斗努力的事情。当然每个人都可以随便说他／她想说的事情。其他人只是倾听，不要有任何评论。好吗？”



各小组开始交流。当他们都说完后，又围成一个大圈，回答老师的问题：“你在这个练习中观察到了什么？你从大家不同的经历中学到了什么？造成这些不同的原因是什么，是文化、经济、社会、种族等方面的原因吗？”



处理完这些问题后，老师问大家接下来愿意做哪个游戏，许

多人建议再做一遍洗车的游戏。于是大家开始做这个游戏，玩得很开心。游戏结束后，大家围成一圈，相互表达了感激之情，最后结束了这节课。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 所有的征兆都是信号
- 不管是什么，我都可以看到、听到
- 过去未解决的问题会继续干扰我认识现在
- 在我内心深处是什么让我这样看待问题?
- 在我内在有达成我所期望的变化的所有必要资源
- 情绪和感受都只是内心空间
- 我可以随自己的意愿进入我不同的内心空间
- 感受是一种能量
- 我能做的最好的事情就是让能量流动起来
- 我不需要把自己认同为什么或是紧抓什么不放
- 痛苦只是抵抗和封闭
- 我头脑里想的事情会影响到我的身体
- 对于任何影响我们情绪状态的情境，我们都可以选择用恐惧还是爱的眼神来看待

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 只是思考，远离感受
- 不要哭，不要害怕，不要生气……
- 歇斯底里、沮丧、妄想等等都是疯狂的代名词

◆ 举止怪诞的人必须送到精神病院里

◆ 我们这里只想要“正常”的人

更多的活动

描绘感觉

绘画工具：各种颜色的大瓶丙烯酸颜料、各式各样的画笔、满是小格子的盛放颜色的塑料盘子、大张的纸、小水壶、水、毛巾、纸巾。这些要在开始之前准备好，并让同学们选择工具（不是颜色）。

指导性的放松：介绍并引导参与者进入到某些特定的内心空间（悲伤、恐惧、愤怒、失落、不公平、缺少注意、不安全……）然后让他们画出他们刚刚感觉到的内心空间。画什么都行，不要顾忌太多。他们可以用手指直接画，或是用画笔画……给出足够的时间（不要太多，因为画画是自发的过程——每个主题给10到15分钟就够了），然后让他们交流他们的画作。不要解读，只需认清画出来的感觉，从画中找出需要。让每个人表达他／她对别人的画作是什么感觉。最后大家对彼此的画进行评价欣赏，然后结束游戏。

个人日志

找出你面对的情绪挑战。找出你在这些感受背后的深层需要，看看这些需要和感受是怎么成为内心空间的一部分，也就是我们所称的“内心小孩”，那个藏在内心深处需要关爱的受伤小孩。和你的内在小孩谈心，就好像你是它的妈妈或爸爸一样，确保你给予它充分的关注。关注它的需要，让它控制你直至它用不正确的选择毁掉你的生活，这两者之间，有什么不同之处？说出最富有创见的和最有力量的意愿。

18
价值与目标：知道你想要什么

“大家5到6人分成一组，并准备好纸和笔。这个活动叫做**我们的英雄**。我们每个人都有自己心目中的英雄，他们的人生历程和成功经历激励着我们。所以，我想让每个人都想出三个你认为在某个方面可以称为英雄的人，可以是历史人物，也可以是现在的人物，并非只限于名人，也可以是你的父亲、你的邻居、你最喜欢的演员或歌星、你从书中读到的人物，只要是你敬慕的人都可以，我们不会对你的选择妄加评判。你可以尽可能多写一些，然后从中挑选出最重要的人。确定好三个人选之后，再写出他们身上所表现出来的品质，那些激励你、令你振奋的特质。可以开始了（5分钟）……现在，把你的英雄与同组的人一起分享，每个人依次说出谁是你心中的英雄，他们身上具有什么样的品质和价值，为什么你会如此崇拜他们。同时，每个小组都要把大家讨论过的英雄一一列出来，还要列出他们的事迹及他们的品质。彼此间可以提问，互相帮助，共同来完成这个练习。”

分组讨论进行了半个小时，每组都在认真讨论他们的英雄及其品质。这个过程结束后，大家又重新围成了一个大圈，每个小组拿出了他们的英雄名单，标出了英雄们的工作领域（艺术、运动、政治、科学、宗教……某些个案就是简单的家庭生活）以及主要品质。

“那么，你是怎么感受这个活动的，特纳？”老师问道。

“挑选所谓的英雄并不那么容易。刚开始我有些不知所措，但一会儿我就找出了很多，比如我喜欢的所有明星等。但仔细思索之后，我发现他们都显示出相似的特征，和我所认为的深层次价值并没有什么联系。于是我又继续寻找,终于找到了更合适的人选，比如我的祖父，他就是一个相当温和与睿智的人。”

“很好，谢谢你，特纳。关于这些英雄，你都发现了什么呢，戴维？”

“显然我们心中的英雄人物有些是相同的，我想这是否和我们的文化背景有关。不同年龄或不同国度的人很可能会有不同的榜样，不是吗？”

“你怎么看呢，乔伊斯？”

“我也是这么认为的。即使大家选出的英雄看起来不同，但他们所吸引我们的品质和价值却是类似的。”

“比如哪些品质呢？”

“我发现有力量、成功、爱、创造性、天赋，这些是出现频率最高的。大家都想变得富有、成功，都想获得名望和幸福。”

“有没有哪个英雄让你觉得与众不同，呈现一些特殊的品质，或者是呈现出你很难与英雄联系到一起的品质？”

“要是我，我就不会选择亚历山大、恺撒或拿破仑，因为我认为他们只是发起战争的独裁者。但我也可以认识到他们所表现出的品质，比如远见、组织能力、领导能力等等。还有，我发现奥利维亚选择的英雄是个婴儿，表现出来的品质是天真、真实、活泼，这正是成人日益缺乏的。这一点我想大家应没有什么异议。”

“你从这个活动中学到了什么呢，苏？”

“我印象最深刻的是，我可以非常轻松地找到许多英雄或让我激动的人物，但我很难确定我欣赏他们什么样的品质。我甚至怀疑我对他们了解有多少，我是否真正认识他们的价值……”

“很好，谢谢你，苏。我提出的这些问题其实就是关于哪些品质、价值和榜样对你而言是重要的，哪些又是不重要的。你想拥

有什么样的生活？你期望生活在一个什么样的世界？这些问题是我想让大家一起来看一看的。我们都有具体的兴趣、渴望和期盼，而正确认识这些兴趣和渴望，把它们理清楚，从而帮助我们在生活中做出合适的选择是非常关键的。我这里准备好了一个价值一览表，请大家认真阅读，并根据它对你、对你人生以及对你期望的世界的重要性来打分。用一些时间思考它们的含义，可以随时在表中添加新的价值。给每个价值打分之后，挑选出你认为最重要的十个价值。”

老师给每个学生发了一张纸，上面就是价值一览表。每个人都拿起笔认真勾画起来。

价值一览表

1．按照 0 到 10 的分值给下列价值打分

2．选择你认为最重要的十个价值

富有	效率	亲密	满足
接纳	闲适	快乐	安全
成就	娱乐	公正	自尊
行动	热情	知识	无私
适应性	平等	休闲	自我牺牲
承认	礼仪	轻松	自给自足
合作	优秀	逻辑	敏感
活泼	扩展	爱	服务
权威	表现	忠诚	简单
自主	忠心	意义	社会地位
觉察	声望	金钱	团结

平衡	家庭	顺从	安静
美丽	宽恕	秩序	成功
手足情谊	自由	组织	综合
关心	友谊	拥有	时间
事业	开心	和平	容忍
变化	慷慨	完美	传统
献身	优雅	权力	卓越
交流	感激	熟练	信任
同情	成长	进步	真理
竞争	幸福	质量	统一性
协调	和谐	数量	一致
持续	健康	理性	胜利
结盟	等级	关系	财富
创造性	诚实	可靠	整体
好奇	荣誉	宗教	智慧
纪律	形象	尊重	工作
多样性	独立	责任	其他
教育	正直	承担风险	

十分钟后，老师问大家：

“好的，让我们共同看一下哪些是你们最喜欢的价值，你最看重的前十个价值是哪些？好的，西蒙？”

“太难选择了！每个都很重要！我列出的是：活泼、爱、富足、平衡、美丽、手足情谊、自由、快乐、和平和智慧。”

“好的。大家注意，这只是个游戏。你可能会发现这些对你来说都很重要，给它们打分是一种轻松的方式，来让我们认真思考它们。那么，肯，你的 TOP10 呢？”

“热情、交流、成功、富足、合作、教育、信任、公正、爱和安全。”

“安娜？”

“爱、美丽、富足、幸福、家庭、友谊、开心、健康、信任和和平。”

大家依次说出了自己的 TOP10，其他人只是静静地听着，没有任何评论。接着老师说道：

“很好。我现在的问题是：你们如何使这些价值走入自己的生活呢，琳达？”

“通过不断认识和坚持实行。”

“艾莉森？”

“通过自己的意愿。”

“杰瑞米？”

“这应该是一个学习的过程，你必须不断获取这些价值对你的意义。”

“好的，那么，你是否是通过谈论这些价值来让它们融入你的生活的呢？”

“不是！”

“那么，你是否是通过抗争来让这些价值进入你的生活？利尔？”

“有些价值必须依靠大家共同的努力，对吧？比如和平、公正和教育等。这些都需要具体的行动，有时必须是持之以恒和强有力的行动。”

“好的，利尔，集中有力的行动自然会受到欢迎。但是，我这里要指出的是，这些价值要成为你生活的一部分，而不是你口头上倡导的理念。我们在实际生活中都拥有自己的价值观，如果它是一种信念系统，就可能会对我们造成一定的限制。这是信念系

统必然带来的结果。但如果它成为我们的品质，就会丰富我们的生活，以更平衡的方式在所有的事情中展现出来。所以，哪一个价值对你而言特别重要，你首先就要拥抱它，将其中的品质活出来。而不要只是口头说说，也不要期待别人会把这种价值送给你。比如，你想要安全感，那就让自己的生活安全；你想要开心，就要做让自己快乐的事；你想要富足，就要让内在富足起来。”

“现在，我想让大家坐直身子，闭上眼睛……深呼吸，让自己放松……让我们从‘活泼’开始……想一想什么是活泼……确定活泼的含义和状态，让自己活泼起来对你来说是什么感受呢？……只是感受，继续深呼吸……让自己保持在活泼的状态和感受中……（1分钟）……去看看在这样的感受中，你会有怎样的言谈举止……好的，大家睁开眼睛，写下你刚才的感受：它具有什么特点，活泼状态的你会有什么样的态度、姿势、声音，会说什么话，会做些什么……这与不处于活泼之中的你有何不同？（2分钟）

“好的，现在让我们进入下一个品质‘安全’。再次闭上眼睛……深呼吸，让身体放松……确定‘安全’的含义和状态，让自己感觉到安全。对此时的你是安全的，你感受到了什么？……注意关注你的感受……继续深呼吸，保持自己安全的状态和感受（1分钟）……现在，看清安全状态中的你会如何行事，会如何说话和感受……睁开眼睛，写下你的感受：它有什么特点，你会有什么样的态度、姿势、声音，会说些什么，做些什么……这和不处于安全之中的你有何不同？（2分钟）

“好，现在让我们探索‘信任’……再闭上眼睛……深呼吸，注意关注你此时的感受。让身体放松……确认‘信任’的含义和状态……让自己感觉到信任……注意关注你此时的感受。是的，你现在处于充满信任的空间中……继续深呼吸，保持自己状态和

感受（1 分钟）……现在，确认信任状态中的你会如何行事，会如何说话和感受……睁开眼睛，写下你的感受：它有什么特点，你会有什么样的态度、姿势、声音，会说些什么，做些什么……这和不处于信任之中的你有何不同？（2 分钟）”

“看清这些特点有助于你认识你的感受，让你更加轻松地进入这些品质的空间。你自己有时间的话可以继续进行这种练习，尝试体验平和、财富、自由、慷慨、热情等等品质，这个练习自己一个人是完全可以完成的，并且最好定期进行。有什么问题吗，帕特西亚？”

“我发现只有我一个人把‘宽恕’列入了价值排行榜 TOP10。那么你是怎么看待宽恕的呢？”

“那么，帕特西亚，宽恕对你意味着什么呢？”

“敞开心胸，放弃所有的评判。”

“很好。现在，请大家都再次闭上眼睛……深呼吸，让身体放松……想着一个你必须原谅的人……一个你认为做了错事、做了坏事的人……什么人都可以，不论是你身边的还是距你很远的人……让他的形象在你眼前浮现……确认宽恕的含义和状态……让自己融入宽恕之中……体验此时的感受……让宽恕随着你的呼吸进入你的身体，不要让任何其他思绪干扰你，一切顺其自然……（15 秒）做好这一切后，睁开眼睛……戴夫，你想说些什么？”

“抱歉我做不到。”

“你无法做到的是什么，戴夫？”

“我无法原谅那个人。”

“好的，戴夫，让我们换个视角。你能不能确定你对那个人的感受，不论他 / 她对你做了什么？”

“可以。”

“你能告诉我们你是什么感受吗？不是具体的事情，而是你的感受。”

“我感到痛苦，这是肯定的，还有一些伤心、憎恨，可能还有愤怒。”

“那么，你能说出这些感受背后你的需要是什么吗？什么是你所需要的，但又未能得到的？”

“很多东西，主要是认可、尊重和关注。”

“很好，戴夫。请确定这些感受和需要是属于你的，是你自己选择的。那么，你能处理它们吗？你能够对这些负责吗？”

“或许不行。理论上我知道怎么去做，但做不到。”

“理论上该怎么样？”

“我知道我应该创建属于自己的现实生活。”

“是的，那么你这样做了吗？”

“我不知道……如果换个方式来处理，情况可能就不一样了，可不应该要我来负责。”

“戴夫，那个情境是一种挑战，但是，是谁选择了这些感受呢？”

“那肯定不是我的选择！”

“戴夫，你没有完全听清我的问题。是谁选择去感觉这些感受呢？”

“但他的确做错了，没有人会怀疑这一点的。”

“你在为自己辩护，戴夫。你让自己陷于受害者的空间内，这是你的选择。但你同样可以选择承担责任。是谁选择感觉你的这些感受呢？”

“我自己。”

“你真这么想吗？”

“我想是的。”

“那么，再清楚地确认一下，大声说出来：我选择拥有这些感受！”

“我选择拥有这些感受！”

“很好，戴夫。此时，你能把它和宽恕联系到一起了吗？”

“是的。是不是说并没有什么人需要去宽恕？”

“太对了，戴夫。谢谢你。没有人需要去宽恕！当你认识到这一点，你就不再是可怜巴巴的受害者了，你重新回到了属于你自己的力量空间，放下了所有的评判……明白吗？苏，你要说些什么？”

“我有时候就信任问题很难和父母达成一致。他们似乎认为如果我向他们的权威发起挑战，我就是不信任他们。也就是说，他们总是把信任和顺从联系到一起。我觉得这样有些不合适，但又不知如何向他们解释，让他们明白。”

“那么，苏，你对信任有什么看法？”

“噢，我觉得信任……就是一种信心吧？”

“如果你的父亲对你说：我信任你。他是想表达什么呢？”

“他期望我听从他的话。”

“他是不是想表明：不要背叛了我的信任，我对你有很高的期望，我相信你不会辜负我的。是这样吗？”

“正是。但这听起来让人不舒服、非常武断，不是吗？”

“是的，苏。信任不是别人做得好而给他的奖励。那只是一种评判，是一种有条件的爱。真正的信任源自内心世界，基于自由和信心，是一种能够让你接纳一切的品质。它完全不同于有条件的爱。它只会对你说：我相信你会做出适合你的选择，不论是何种选择。你能发现其中的不同吗？”

“是的，但我觉得向他们解释这些会很困难。”

“我相信你能够找到合适的方法来面对这个挑战的。谢谢你，苏。好的，艾莉森。”

“但是，如果我的男朋友对我撒谎，隐瞒了他和另外一个女孩的关系，我该如何继续信任他呢？”

“你的问题很好，艾莉森。我的回答是：依然维持你的信任空间。”

“但我无法再信任他了。”

“你选择不去信任，那当然也可以。但或许正是因为这一点他

才对你撒了谎，是你自己造成这样的局面。瞧，我们又碰到同样的问题！我知道这不是个容易解决的问题。但是，如果你选择这样判断，认定自己就是受害者，你也就脱离了你的信任空间。那时，你就处于恐惧和不安全的空间内，会对一切无能为力！所以，要体察你的感受和需求，并对其负责。回到你的中心，相信自己，让事情自由发展，认真观察和倾听，都会有助于引领你进入你所渴望的生活。”

大家把问题处理完之后，老师要求他们做另外一个游戏，名字叫做**你站在哪一方**？

“这个游戏是关于你在生活中采取什么立场的，不要被生活推着走，而要掌控自己的生活。我们现在已经知道，要想掌控自己的生活，就应从内心攫取力量，而不是向外界施加压力。所以，我要请你们做的是：观察你的信念模式，说出你的立场。游戏开始时，大家都站在教室中间。教室的一边是否定面，表示你不同意；另一边是肯定面，表示你同意。这里没有对错之分，只有同意或不同意。准备好了吗？我现在说出一些句子，每个都代表一种信念或观点，而你要决定你的立场。如果你同意这个观点，就站在肯定面，不然就站到否定面。如果你表示中立，就站在中间不动。好，第一个句子是：女孩比男孩聪明！”

顿时，所有的女孩都跑到了肯定面，而大多数男孩走到了否定面，只有几个男孩依然站在中间。

“看来你们很好地理解了游戏规则，”老师说道，“好，这只是一个小测试。我们不会讨论这个题目，因为它太敏感了。下面是第二个句子：做白人比做黑人好。”

大多数学生都移到了肯定面，只有六个人走到了否定面，而有些人则站在中间不动。

“好，现在大家可以有不同意见了，”老师说道，“这个游戏的

目的不是评判谁对谁错。每种观点或许都有它的合理性，同时也包含一定的局限性……让我们来听听大家都会说些什么。我想听到你对这些问题的想法，告诉我为什么你认为自己是正确的。此时，你还可以改换自己的意见，转移到另一边去。当然，如果你那样做的话，我肯定会询问理由。好，让我们开始吧。山姆，为什么你认为白人要比黑人好？”

“噢，我想实际情况就是这样吧，白人人数多，也比黑人生活得优越，比黑人享有更多权利。我觉得这样是不公平，但这的确是事实。”

“那么，山姆，你愿意把你的白皮肤换成黑皮肤吗？”

“嗯，我想不会。但或许……这要取决于条件了。”

“山姆，你说这样是不公平的，那么你认为应该怎样呢？”

“人们应该享有同等的机会来接受教育和从事职业。”

“简，你怎么看呢？”

“我觉得这是件很不幸的事，我们的确生活在一个有种族歧视的世界。我有一些黑人朋友，他们对此很有看法，也经常讨论他们受到了何种对待，如何被人另眼看待等。所以，机会对于每个人肯定不是均等的。”

“那么，简，你会嫁给一个黑人男孩吗？”

“如果他真心爱我，当然可以。但我的父母可能不会喜欢的。”

“那么你会违背你父母的意愿吗？”

“这很难讲，我会尽量说服他们，希望与他们达成某种一致的意见。”

“谢谢你，简。那么，杰森，为什么你选择不同意这个说法呢？”

“我很喜欢有色人种。我觉得他们的身体更健美，和他们在一起有更多乐趣。”

“那么，黑人比白人好吗？”

“嗯，我不知道。或许是因为我很熟悉他们，喜欢和他们打交

道……"

"谢谢你，杰森。"

每个人都发表了意见之后，老师又提出了其他说法，并让大家讨论：

◆ 竞争是进化的驱动力，争取更高的位置是理所应当的

◆ 做生意的目的就是挣钱，钱赚得越多越好

◆ 宗教意味着迷信

◆ 只有努力工作的人才能成功

◆ 民族主义是引起战争的潜在因素

◆ 我只会和来自同一文化背景的人结婚

◆ 男性的暴力倾向要高于女性

◆ 如果我要成功，就必须超越其他人

◆ 做阿拉伯人要比做犹太人好

◆ 男性更容易在职场中获得成功

◆ 男性所做的一切都是为了他自己

◆ 这个世界上没有收容老人、病人和残疾人的所在，应该由他们的家庭承担照顾的责任

"好的，"老师说道，"让我们来做下一个游戏。请准备好笔和本子，结成小组，每组5到6人，围成一个小圈坐好。现在，闭上眼睛，每个人都在心中想一想你渴望怎样的未来。设想在5年或10年后你拥有什么样的家庭生活，住在什么样的地方、哪个国家，从事什么工作，有什么爱好……想象你的生活质量，你成为一个什么样的人，你生活在一个什么样的环境，再想一想周围的世界；它是什么样的一个世界呢？政治环境、经济环境、思想环境如何？尽量具体一些，要有细节（3分钟）现在，大家睁开眼睛，你有10分钟的时间写下你的目标：你想获得什么，你有什么样的梦想

和渴望。请从这几个方面进行表述：

“一、就存在而言；

“二、就个人生活而言；

“三、就家庭生活而言；

“四、就物质生活而言；

“五、就精神生活而言；

“六、就职业生活而言；

“七、就社会生活而言；

“八、就对大环境（国家或世界）的参与而言。

“写完这些后，我想让大家找出至少两个你可能会面对的主要挑战或困难。你可以多找一些，也可以是消极或有局限性的信念模式，只要是对你的生活造成重压的事物都可以……然后，再综合看一下是什么阻挡了你走向成功，什么是你恐惧的事物，把它们一一列出来。”

老师把指示写在黑板上，给大家充足的时间来完成这个活动。10 分钟后，大家都列出了自己的目标，也找出了可能的困难。老师进一步说明：

“现在要做的是**气球**游戏。这里有一些气球。你找出了几个困难，就拿走几个气球。把气球吹起来，在上面写出这些困难，或者是关键字。一个气球上写一种困难。做完这项工作后，我们聚成一个大圈来看看气球上都写下了什么样的困难。”

15 分钟后，大家都吹起了气球，把面临的挑战写在了气球上。围成一个大圈观看写在气球上的内容。

“好的，我这里还有一些绳子和细线，大约 60 厘米长，你们可以用来把气球扎在腿上。准备好后，就可以拖着你的‘困难’在教室内走动了。听到我的指令后，你们可以试着去把别人的气球踩破，同时要尽可能保护自己的气球不受损害。”

于是，大家腿上拖着气球开始在教室里乱转。场面非常好玩

儿。有的人只捆了几个气球，而有的人拖着一大堆气球。听到老师的指令后，大家都跳起来去踩踏别人的气球，很快，所有的气球都爆炸了。等大家解开绳子，老师这时说道：



“重新回到自己的小组内，与组员分享你对生活的展望、你的梦想与期待。我建议大家把想说的内容以关键词的形式记下来，方便比较和陈述。”

大家开始分享自己的计划，写下各自的愿望。都完成之后，老师说道：“现在，找出小组成员相同的梦想和渴望，把你们的展望也列出来。然后，针对这些共同的梦想，找出要面对的三种困难以及你们通过互相支持、合作来解决问题的三种办法。也就是说，这三种共同努力的方法帮助你们达到你们共同的渴望。好了，可以开始了。”

当大家又重新聚成一个大圈之后，每个小组都汇报了他们的讨论结果。大家提出了许多创见来解决困难，包括有组织的物物交换等等。

老师也提出了许多不同的问题：

“是不是有些人的困难和阻碍要比其他人多？对于那些比我们困难多的人，我们该如何帮助他们？帮助其他人、其他国家或大洲来实现他们的梦想是否重要？我们如何在这些方面做得更好？”

最后，老师提醒大家：

“不论面对什么样的问题或挑战，要花时间去观察和倾听，不要让固有的观念干扰你。先识别所有可能的解决办法，然后再确

定自己的目标。当目标清楚之后，设想并确认最完美的结果。即使还没有厘清如何通向预期目标（通常是这样的情况），也要保持信心。一次只着重进行一步，与内心的力量空间紧密联结，盯住这一步的愿景，集中精力走好这一步。此时你面临的最切实的问题就是让脚步踩在合适的位置。至于以后的历程，让你的'愿景'指引你。有时，困难或障碍会阻挡你的视线，或是你会发现另外一条可行的道路。不要急躁，要有信心，内心深处的声音会告诉你什么才是合适的选择。有人把这种声音称为直觉，有人称之为内心的指引……但有一点可以肯定，你的身体会告诉你答案。如果你做出了正确的选择，轻松的呼吸、愉快的感觉都会指引你大胆地走下去，因为这些都是深层内在自我的表达，是真正的你，它会帮助你运用有效的策略来实现目标。这一切都掌握在你自己手中。”

最后，他们共同总结了这一部分的学习，互相感谢从彼此身上学到了许多。老师对大家的积极参与和热情投入表示了由衷的感谢。他们手拉着手，在静默中感受在一起的美好与真诚。

行之有效的策略（创造性的思维模式）

- 我选择了这些品质，就要在生活中体现出来
- 我想要安全感，所以我选择让自己首先成为安全的人
- 我想要爱，所以我选择让自己首先充满爱
- 我想要信任，所以我选择让自己首先值得信任
- 我们都拥有自己的梦想和渴望
- 我们也拥有共同的梦想和渴望
- 哪些目标是我们共有的？
- 每个人都实现梦想、达到目标是非常重要的

行之无效的策略（毫无用处的思维模式）

- 我只是在口头上倡导某些价值理念
- 我为了我的价值理念而与他人争执
- 我想要安全感，请给我安全
- 我想要爱，给予我爱
- 只有你听从我的意愿和要求，我才会信任你
- 只有你不背叛我，我才会信任你
- 只有你符合我的价值观，我才会爱你
- 只有你一直对我好，我才会爱你
- 我一定要达到目标，不论何人或何事成为我的阻碍

更多练习

制作你的T恤衫

每个成员挑选一个他最喜欢的价值或品质，并设计合适的宣传语写在你的T恤衫上。也可以把它们写在纸上，然后贴在参与者的T恤衫上。当每个人都准备就绪后，让他们穿上自己的杰作，组织一个服装秀。如果设计的确别具匠心，可以真的印制到T恤衫上。

个人日志

想一想自己将如何在生活中完善和展现你选定的十佳价值。再进一步思考你的梦想和渴望，以及可能会遇到的阻碍。表述出你认为最富创造性和最有效的意愿。

个人目标：一些需要学习的技能

把下面技能中属于个人目标的划出来，并在接下来的一个月或一个季度内认真关注这些目标。一个月或一个季度后，按照 0 到 10 分的标准来评估你的成绩，看看你究竟表现得如何。然后再为下一个阶段选定新的目标。

个人技能

- 写日志
- 集中精力去看、观察，而不是臆断
- 识别并接纳我的所有感受
- 认可我的需要
- 练习积极的思维方式
- 培养积极的心态
- 发展信任
- 承担责任
- 放下评判
- 让恐惧走开
- 练习肯定性断言
- 关注解决问题的办法而不是问题本身
- 强化我的意愿
- 明确我的目标
- 想象成功的图景
- 放松练习
- 练习有意识地呼吸
- 其他

沟通技能

- 更加认真、积极地倾听
- 准确、清晰地表达要求（开放、实际、肯定……）
- 认可收到的信息
- “镜射”接受的信息
- 练习开放式提问
- 用我字句谈论自己
- 表达我的感受
- 表达我的需要
- 表达开放式的要求
- 练习解决冲突
- 其他

社会技能

- 更多地关注他人的需要
- 与他人保持目光接触
- 练习赞赏别人
- 更积极地参与分享
- 更积极地参与游戏
- 更多地注意自己的内心，安于当下
- 提供积极的反馈
- 练习照顾他人
- 远离权力游戏
- 其他

结 语

根据本书所述的方法和思路，还可以探讨更多的主题，比如如何应对挫折、处理愤怒、培养耐心、增强信心等等。本书着重探讨了基本的情商教育问题，在某种程度上也涉猎了其他相关的话题。实际上，每个主题都可以进行深入的探讨，可以一堂堂地细致分析，可以一年年地不断挖掘，因为我们的情感丰富多彩、变化多端，总有内容等待未来的触及。

同时，还有更多的游戏和活动等着我们加以运用，我们也可以创造新的游戏和活动来加深对这些情感主题的理解和认识。我们还可以找到许多启发性的故事来描述这些情感，编制更多的练习来掌握基本的情感技能。

情商教育是一个不断反馈、不断循环的过程，随着情感主题深深融入我们的生活，学习的成效也呈螺旋式上升。我们不能期望每一章提出的主题能在一次课的时间里得以掌握。这些主题和课程应按实际需要进行组合、调配和实施。并且，设置的课程需要不断重复练习，人们永远需要学习如何去观察、去倾听，如何抛开臆断和评判，如何承担责任；人们永远需要敞开心扉，向别人，也向自己呈现真正的自我。其实，大多数游戏即使多次重复也不会让人觉得兴趣索然，因为游戏总是可以给人新的体验和启示。当然，创造出新鲜的活动和游戏自然更好。

如果是初次接触这些情商教育的方法，就需要最基础的游戏和教学过程展示。对于比较年轻的小组，或许前面的八章就可以了。本书中我向大家展现了情商教育的全部图景，不同的群体、不同的人可以用不同节奏来实施，只要适合自己。无论如何，要首先

保持学习过程中的快乐感觉。情商教育的过程是充满欢乐的，只有这样才能真正掌握情商教育的主旨，才能让彼此的交流和关系真正的和谐、畅达，才能让生活更加成功。

此外，情商教育决不仅仅限于课堂或培训项目，它就是生活的一部分，没有人能回避它。这或许正是是大家阅读此书或参与其中的缘由。所以，本书提供的方法和技能不仅适用于学校、课堂，更适于我们每个人在日常生活中不断地实践与体验。

对于情商教育在学校内的实施，可以从以下几个方面进行。最理想的状态是，每个班级把情商教育作为一项固定的课程。许多北美学校已经这样实施了。目前，人们日益认识到传统教育之外进行系统的素质教育、情商教育和社会教育的重要性。所以，辅助小组可以在学校中先行创立，来满足学生的具体需要，解决他们的情感难题，比如害羞、缺乏自信、暴力行为、具体的社会问题、焦虑，甚至是创伤后的精神躁乱或犯罪行为。实施方法保持不变，遵循同样的情感主体和教学原则。只需要选择合适的游戏或活动，根据具体需要适当调整讨论和分享的焦点。这类支持小组更能满足人们对于情商培养和情感支持的迫切需要，它们的创立应是迈向完善的情商教育的第一步。

同样，大学和高等教育机构也在寻求合适的方法来解决大学生情商教育方面的问题。支持小组的创立将会帮助他们处理个人情感的难题，培养更有效的社交能力，并让他们拥有更健康的生活方式，采取更成功的人生举措。

情商教育培训指南

（供老师和培训者参考）

1.引言

本书所述章节旨在向读者传达情商教育的信息。所以，每个章节都不能在节奏、时间和对话展开方面全面呈现真实的课堂，只是为了表明某个主题可以或者应该以这种方式进行探讨。因此，不提倡完全照搬这些章节，每个培训者或实施者应制订自己的教学计划，按照自己的理解和需要来调整每次课的形式。

我著书的目的是向大家呈现情商教育的模拟课堂，包括清晰的流程和基本的主题，以及丰富的理念和实施的框架。在此基础上，培训者可以根据培训小组的需要和自己适应的方法来自由实施。可以参考和借用更多的游戏和活动（可参见本书的参考书目），还可以开创新的游戏和活动。但是，最好不要更改书中的教学框架，这个框架中的各种理念具有其自身的逻辑性和延续性，培训者应在尊重的基础上加以运用。

安全和信任

情商教育需要参与者全身心地投人，并且要勇于尝试，探索内心感受，呈现真实的自己。因此，创造安全和信任的气氛是非常重要的。这一点可以适当利用游戏逐步达到。另外，培训者必须尽力营造积极、热情、真挚的气氛，将每个人都容纳其中，让所有人都感受到尊重。后面我会提供更多这方面的技巧。

小组的重要性

情商教育主要以小组形式展开。小组是酝酿新体验、培育新灵感的所在。小组形成一个安全而又特殊的环境，让新型互动式交流得以进行，让特定的规划和进程得以实现。因此，情商教育的重心不再是老师-学生间的联系，而是整个小组协同运作。老师是教学进程的引导者，而不再是知识的提供者。学习的内容与成效从各人内心涌出，从个人体验以及小组互动中自然产生。小组因此成为首要的教学手段。只要培训者帮助小组营建信任、开放和坦诚的氛围，小组就可以充分发挥在分享和交流方面的功效。

并非塑造性格的培训

情商教育不可以与性格培养混为一谈。我们的目的不是培养这种品质或那种德行，也不是帮助他们改掉缺点、弥补过失。通常被我们区分为好的（比如勇敢、耐心、秩序、可信、慷慨等）或坏的（比如懒惰、暴力、自私、软弱等）那些品质，都与情商教育的有无以及恰当与否密切相关。而情商教育旨在向人们提供必要的学习过程和技能，从而使人们可以自主、自由、自信、成功地处理自己的感受和需要，可以与周围的人和世界进行畅达的交流。所以，培训者应以最有效的方式理解并向参与者揭示这一目的。

并非心理治疗

虽然情商教育的课堂也为感受和情绪提供了倾诉与探讨的空间，但不能误以为它是一种治疗。情商教育旨在向人们教授个人生活、交流以及社交的技能，并非用来治疗心理创伤和精神疾病。心理创伤和精神疾病的识别和判定并非易事，如果遇到超越自己能力范围的个案，情商教育的培训者应及时把他们引介给职业心理医生。当然，如果此类人士能够很好地融入课堂活动之中（很多时候他们是可以做到这一点的），也不必强迫他们离开课堂。一

旦发现局面很难控制或的确不适应课堂教学时，培训者再对他们采取措施，让他们寻求职业心理医师的帮助。

并非只限于专业人士

情商教育的老师或培训者都会发现书中的游戏和活动对自身也有裨益，并且这种情商教育不像其他教学工作那样需要明确的从业资质。也就是说，任何有志于此，并充满激情的教育者都可以很轻松地掌握它，唯一的要求就是教育者本人必须有信心和能力掌握灵活机动的小组式教学活动。合作授课模式尤其适用于情感易波动、心理脆弱或曾有心灵创伤的受训者，以及呈现紧张或暴力气氛的受训小组。并且，两个受训者同时在场，会给予受训者更多的关注，向他们提供更多的表达机会。如果活动中某个组缺一个人，第二个受训者可以暂时补缺。两个培训者也便于共同演示游戏进程和规划。为了发挥合作授课的优势，两个培训者必须事先确定好各自的职责，并确保彼此互相支持、互相关注。

并非另一门课程

最后要指出的是，情商教育的传授不同于其他学习课程。这里不会有测验和考试来检查你的学习成效。把情商(EQ)像智商(IQ)一样进行比较和评分是不合适的。如果我们对情商进行一定的评测，结果只能是不确切、不公正或臆断的，与本书的目的截然相反。实际课堂中，任何参与都是自觉自愿的。如受训者拒绝参加某项活动，培训者应在认真听取他的想法后加以适当处理。

2. 课堂模式

节奏和持续性

同其他学习过程一样，情商教育需要保持一定的节奏来持续展开，可以以几个月为一个阶段，也可延续几年时间。理想的课

程设置应是每周一次，每次两个小时以上。这取决于具体需要，如果是较高层次的参与者，就可以让课堂持续 3—4 个小时。但要确保游戏和活动在教学中的比例，从而让参与者保持较高的积极性和创造性。

教学中的持续性相当重要。周末强化训练或一周培训或许会产生不错的效果，但许多技能，比如倾听技能，只有通过有规律地持续练习才可以融汇贯通。所以，一周一次或两周一次是最佳的情商教学节奏。

正如上文所述，大多数游戏或活动都可以反复进行，而其趣味性不会受损，因为它们总是可以激发新的体验，给人不同的启示。所以，要大胆地让参与者再次进行他们喜欢的游戏。但一定要引导他们获得与以往不同的体验。

地点和设备

一般而言，情感课堂不需要过多的设施，一个可以写字、画图的黑板是必需的。因为参与者经常要围成一圈坐在一起，所以椅子也是必备的。有些游戏和活动在有桌椅整齐摆放的教室即可，但更多游戏需要开阔的空间、足以让全组人自由活动的空间。教室应安静、温暖、通风良好。有干净的地板或松软的地毯自然更好。如有可能，最好把情感课堂置于一个别致的房间，而不是司空见惯的教室，这样可以营造出不同的气氛，从而帮助引发不同的体验。另外，这些情感课程应都在室内进行，因为在室外人们的注意力容易分散，精力无法集中。上课期间不欢迎旁听者。

什么样的小组

小组至少得有 6—8 个参与者，最好是介于 15—25 人之间。超过 30 人的小组会很难调控。几百个人参与的小组也曾成功地展开过一些游戏，但这对培训者的全局控制能力要求很高。所以，建议把小组人数控制在 30 以内。

小组成员之间共性越多就越容易开展活动，比如相近的年龄、相似的教育背景，以及相同水平的理解和表达能力会有助于教育顺利、平稳地进行。

小组必需的另一特点是稳定。不断有新人加入，又有人离开的小组很难有所成效。因此学校里固定的小组是理想的选择。如果必须改变一个小组的成员构成，就需要抽出一定时间挨个调整和介绍每一个参与者，此时最好进行“破冰”游戏和信任游戏来创建新的信任、安全和融洽的氛围。

对参与者的年龄没有特别限制，只要小组成员在年龄和能力上保持相当水平即可。实际上，情商教育的这些活动适用于各个年龄段的人，12 岁以上的人都可以从中获益。

3. 指导方针

适当的态度

放松，开心，让全身洋溢热情、轻松与信任。

要以身作则，在培训中一定要做到认真观察、感受和倾听，尊重参与者，不妄下评判，态度真诚，提出开放式问题，切忌加以指责。

时时引导参与者进入主题：提醒他们使用第一人称句，要求他们去观察和感受，去确认自身需要、正确表达需要，去承担责任。

时刻记住你的目的是让参与者增强能力，让他们对自己的选择负责。一定不要让参与者产生失败感。

幽默是不错的辅助工具，但一定要避免任何嘲讽的态度。

时刻关注参与者的需求，并予以尊重。

让自己拥有高水平的倾听能力，不仅倾听那些表达出的感受，也要学会倾听那些并未说出的心声。注意任何情绪化的迹象，要尽可能让每个参与者融入学习过程之中。

培训者的职责是引导和辅助教学进程，而不是把自己的观点

和节奏强加于参与者。所以要支持参与者的行为，对出现的任何可能持宽容态度，利用一切办法探讨和体验不同的情感主题。要知道，任何情形都是一种信号，传达着某种信息。而你的职责就是要更多地倾听、观察、思考，引导大家的注意力，调整教学方向，而绝不是教会参与者什么内容。

培训者的职责也不是解释、分析参与者的行为、看法，不是对参与者做出什么心理评估。同时也要提醒参与者之间不要走入这种误区。

培训者应朴实、真诚，也就是说，必须充分表达自己的感受并为其负责。

如何让小组内产生信任

情商教育课堂的一个基本要求就是所有参与者应对其他人、对整个小组、对教学进程友好对待。因此，培训者的首要任务就是要让大家感受到一种积极的、富有创造力的氛围。培训者应运用恰当的引入语，让自己的话语向外辐射信心和热情，促使大家相互支持。培训者不应批评参与者，要时刻确认他们表达的信息，赋予他们更多的力量。

课程刚开始，应以合适的方式向大家介绍情商教育，这有利于创建融洽的氛围，给参与者以信心。如果小组内充满紧张情绪，还暴露出许多冲突，就需要进行一些活动来专门找出参与者真正的需求。

在课堂中尽量采取圆圈围坐的形式进行小组讨论和分享。这种形式下每个人的位置是平衡均等的，最有利于生成安全的氛围。并且，这种形式可以让每个人都参与其中，有利于达成一致。

根据小组的具体需要，应该精心挑选第一批游戏，让大家在轻松、愉快的过程中营造安全感。这种“破冰”游戏和活动在本书和其他地方都可找到。

名字游戏：唱出你的名字。走到小组围成的圈中间，边说自

己的名字边做出独特的表演姿势，其他人跟着模仿。

简短的个人介绍：让每个人介绍一次自己，并回答一个具体问题（你的星座、最喜欢的休闲方式，最喜欢的菜肴、玩具等）。

搞笑游戏：标签游戏、开心竞赛、模仿比赛（每个小组分给一组单词，由参与者逐个表演出来，看哪一组率先完成），画图竞猜（和上个游戏类似，但这次是根据图片进行猜测）。

信任游戏：可参见书中的"信任中摔倒"、"盲目观察"、"小组打结"、"水平上升"、"谁是领队"或"猜猜都是谁"。

制订规则

我们共同生活或工作时都需要达成一致。语言本身就是一套复杂的规则："yes"表示肯定，"no"表示否定。缺少一定的规则，沟通就会出现困难，共同的行动就很难实施，游戏就无法展开。我们生活中的一些规则是必须遵守、没有商量余地的，或是它们强加于我们，或是我们自觉遵守。但就教育而言，我们的目标是给人们以力量，让他们为自己的选择和努力负责，所以非常有利于大家共同做出自由、明智的规则。

只要是共同通过、理智拟定的规则，就会受到人们的尊重，不会导致误解或沟通障碍。这完全适用于感情教育。制订规则时需要探讨的问题是：你需要什么？你的目的是什么，什么是我们共同的目标，什么是达到这个目标的最佳方法？如何制订最佳的规则？

我们情商教育的规则致力于让参与者或学生达到最高的参与程度，并争取创建一个安全的环境。我们制订的规则会便于大家探讨各种技能和方法，让大家更了解彼此和自身。因此，有一些基本规则必须遵守，需要时时加以提醒强调。

我们同意——

避免任何形式的暴力

尊重每一个人
爱护设备和环境

当然规则的制订会充分考虑参与者的需求与想法。我们会为可能出现的情况制订上限和下限。可以让参与者参考下面列出的规则，让他们说出自己的反应和看法，然后让他们制订精确的规则，包括如有违反应予以何种处罚。

除了学校内的规定外，下列这些方面应认真理解和讨论（也可根据实际需要进行补充）。

* 我们同意以最大的热情、最真诚的友善参与游戏和活动
* 我们同意未经允许不打断活动进程或离开教室
* 我们同意在课堂上听从老师的指令
* 我们同意彼此坦诚相待
* 我们同意不擅自打断别人的话语
* 我们同意每次只有一个人发言
* 我们同意得到老师的认可后再发言
* 我们同意只谈论自己，使用第一人称句
* 我们同意发言时面对全组人，而不是针对某一个人
* 我们同意看看发言的人，给予他／她的发言全心的关注
* 我们同意给每个人表达感受的机会
* 我们同意为自己的感受和说法负责
* 我们同意不给别人施加压力或妄作评判
* 我们同意尊重大家的发言，并对其保密，不在课后私自讨论

此外，对于不遵守这些规定的行为给以一定的处罚，这也是应该进行共同讨论的问题。可以向大家提出下列问题："这些规定没有得到遵守该怎么办？是否有必要设置一定的处罚措施？什么样的处罚你们会接受？"处罚可以是让不遵守规定的人离开活动或课堂（但这种处罚最好不要轻易采用），也可以采取轻松的形式

让不遵守规定的人进行“水平上升”或“洗车”游戏，或是让其表演某个主题、讲故事或进行其他有创意的行为，从而表明大家并无恶意，只是为了让游戏和活动顺利进行。也可以引导大家共同想出可能的处罚措施，但尽量不要进行谴责或清退。

如果要讨论一个敏感的话题，最好采用人数较少的小组形式（3人、5人或7人）来展开讨论，确认问题和需要，找出可能的解决办法，小组内达成一致后与大组进行交流。这有助于减轻彼此的紧张情绪，让大家更加认真地倾听。

如果小组内出现较大差异与分歧，培训者应帮助他们理清彼此的需要和目的，把不同观点和看法之间可能的差异一一摆出来。

激发理解与认识

培训者应尽可能提出开放式的问题，让参与者自己找到答案，成为自主的发现者。要知道，培训者不论说什么，说多少，都比不上参与者自己对问题的主动认识。所以，应引导他们，激发他们的认识，而不是去告诉他们该怎么认识。

因此，应不断提醒他们："你有什么感受"、"你认识到了什么"、"你可以……"、"按照你自己的节奏"、"听从你感受的指引"、"倾听你的需要"、"开心一些"、"放松一些"等。但要避免这样的话语："让我告诉你"、"你应该……"、"不对，你这样不行"、"你不可以……"、"你不能"。

可能出现的问题

参与者表现出强烈情绪时应如何在课堂内处理：

不要排斥眼泪：眼泪是释放情感的一种方式，也表明参与者愿意表露自己脆弱的一面。所以要认可这些眼泪，给予参与者充分的时间。

不要排斥任何情绪化的感受，要认识到它们也是一种对感受的表达。引导参与者体察这些感受，使其为这种感受负责。

要清楚区分表达感受与发泄敌对情绪之间的不同。要提醒参与者游戏规则并非是让大家可以对他人表示不满或谴责，而是通过游戏来探索彼此的感受，确认具体的需要和提出明确的要求。

要尽可能以尊重的态度认真倾听参与者的表达，思考参与者非语言的表达方式，建议他们以清晰的语言进行表达，用具体的语言来表达感受、需要和要求。

要及时表示感谢和欣赏，要确保让每个参与者都感受到自己受到了关注和认可，从而增强自身的力量。

让小组内适时表达出对参与者的支持，比如可以时不时借用“水平上升”或“洗车”等活动来达到此种目的。

如果有必要，可以邀请参与者在课后进行进一步的探讨，或建议他参阅一些心理或治疗方面的书籍。

参与者不按照规则进行游戏或有不当行为该如何处置？

尽量不要给行为定性，而是尽量发现这些行为想要表达什么。即使参与者明显表现出进攻或暴力的态度，也不要轻易进行谴责或妄作判断。此时最好的办法就是进行一个实际的情商练习来解决其中的问题与冲突（可参见第 12 章）。

如果参与者出言不逊或态度敌对，不要当做对个人的攻击，要发现其中的深层信息。有时并不需要正面做出回答或深究问题本身，只需确认其中传达的信息（以及背后的感受）就足够了。有时还可以让其他参与者说一说他们对这种方式的感受，让全组人都参与到这个问题的应对与解决中。

从感受和需要的角度来确认问题，从要求的角度来发现解决办法。指出积极肯定的方面，让参与者的发言继续进行。如果一时无法找到合适的解决办法，可以把问题往后稍微放置一下，下节课或日后什么时候再进行解决。这样做也会给大家的感受和思考留出更多的空间。但绝不要忽视冲突或困难，不要把它们忘在脑后。一定要记住适时地提起它并加以解决。

还要注意，有些纯粹是智力方面的问题，不要把所有的注意力引向智力层面，对人造成误导。简单易行的办法就是通过关注身体方面的体验来转移注意力。也就是从不同角度来对待问题，适时转换能量集中的层面，会取得意想不到的收效。

如果一个或几个参与者有故意破坏行为该如何处理？

同样的办法：耐心花时间搞清楚这类参与者真正的需要和感受，并运用倾听和问题解决的技能来对待。

不要强迫任何人加入游戏

如果你碰到有人拒绝参加某项具体活动，一定不要采取强硬的措施。游戏和活动的规则是由老师制订和发布的，但目标人群肯定是参加者。遇到有抵触情绪的人，应该提出富有创见的提议，使他们感到能够安全地得到认可、支持和接受。

关于处罚

原则上，处罚手段应是其他方法均告失败之后才可以采取的措施（可参见“制订规则”部分的内容）。理想的教育环境中永远不该摆出权威的姿态，而应遵循清晰的、共同协商达成的规定。整个教育过程的要点就是制订合适的规则并学会尊重这些规则。学习中必不可少的因素就是动力，也就是说“激发热情和参与的意识”。所以制订的规则应是参与者真正需要的，能引导他们通向可行的选择和策略。如果遇到这方面的困难或危机，本书第 12 章提供的方法可供使用。并且，困难或危机最好在小组内得到解决，而不是脱离小组，在培训者或其他人的办公室进行。

4. 开展游戏和活动

介绍情商教育

让参与者大致了解这项教育的目的是让参与者通过游戏、小组活动和新鲜的教育方法学习一些基本的交流技巧。要求大家坦诚、真实，与自己的感受密切接触。在游戏和活动之后，会让大家分享自己的心得和感受。同时介绍分享的方式和规则。参与者应该逐步适应这些活动和规则，因为这是大家协同学习的重要一步。

◆ 向大家简要介绍学习中将要探讨的主题

◆ 再次强调：首要的原则是放松和开心

◆ 确定基本的规则

◆ 如果面对的是新组建的小组，一定要给出时间让成员们彼此了解。可以尝试“名字游戏”和“信任游戏”。如果你还不太了解这个小组，首先一定要记住成员的名字。

小组确立之后，需要做一些准备工作，来创建信任的氛围，促使参与者敞开心扉，真诚合作。

最后，提醒参与者得体地着装，放松精神，调整到做游戏的状态，最好穿轻便的鞋子。

引介情商教育的主题

本书中各章提出和探讨的主题是情商教育中最基本的部分。它们表明需要掌握的一些技能，也提供了帮助沟通的方法。因此应对每个主题进行认真适当的介绍。此时可以采用多种方法：

◆ 以游戏的方式展现某个主题

◆ 通过引导性的放松活动让参与者从内心感受主题

◆ 运用一些动人的故事和文章来做形象的描述

◆ 在小组分享中探讨主题：这对你意味着什么?

◆ 提供主题的基本概念和信息

本书的安排是一章探讨一个主题，一个章节分配一个课时。这种节奏和安排可以根据具体小组的时间和进度调整。可以针对某一主题连续进行几个课时，只要培训者能确保教育进程中游戏和活动的比例。另外一点是，所有的主题都没有得到彻底的挖掘，需要日后进一步的探讨。

引介游戏

要提醒大家放松开心地进行游戏，游戏不关输赢，只是让大家探讨感受，达成共识。所以不会评判你的表现是好是坏，只会关心你是否开心，是否从中观察和体验到了什么。每次游戏后，你都会有机会谈论你的体验，到那时就可以自由地表达自己的感受，发表自己的评论了。

对于每一个游戏，培训者都应尽可能简单、清晰地给出游戏规则。适当的准备（和演练）是非常有用的，比如把游戏的基本程序写在卡片上、亲身示范等。游戏开始之前一定要看参与者有没有什么问题。简洁、有效地说明游戏规则是成功的第一步。

把参与者分成小组时，要有合适的方法对每个小组进行有效的指导。不要让参与者自己组合，那样往往会浪费时间。

展开游戏

培训者应灵活机动，时刻准备做出某些调整。有时要果断打断某个游戏进行额外的解释和引导，此时可以说“请大家停一下”或“先不要动”。要不断观察每个参与者，注意他们的需要。

要有合适的时间观念。不要因为时间紧迫就催促大家快速完成游戏。如果发现参与者对于游戏的热情已经减退，要把大家集合起来进行体验的分享或转而进行其他活动。但一定要保证充分的时间以便开展游戏和分享体验。

围坐一圈，分享感受

大家围坐一圈，分享感受和体验是情商教育的重要部分，是小组最有活力的表达方式。此时，大家的沟通非常彻底，整个小组协调一致，共同面对现实的主题。分享阶段也有基本的要求，就是必须适当控制和调节小组的能量，彼此的沟通应遵循一定的规则。要大家共同确立这些规则（最好把确立的规则写出来并进行张贴），并在必要的时候提醒大家遵守。进行分享时，围坐一圈是最适当的形式，它给人更多的安全感，让人可以更坦诚、轻松地融入其中，每个参与者都拥有很好的、平等的视角。

培训者作为引导人，还必须要注意以下方面：

◆ 不要强迫任何人参与分享过程。不是所有的参与者都必须侃侃而谈，但也要避免有的参与者一直保持沉默，培训者的职责就是以合适的方式让每个人都自然地融入其中。及时发现某个参与者一言不发要比迫使他或她开口谈感受更重要。所以，在分享过程中，要允许有人沉默，但一定要了解到是谁在沉默。

◆ 培训者在小组分享中要放松，要尽量保持倾听状态，让大家认真思考并积极发言，不要显出任何不耐烦的情绪。实际上，培训者最好的状态就是尽量保持沉默，掌握沉默的时机和艺术。

◆ 避免参与者的分享过程滑入分析、争论之中，要重新引导他们回到感受上来。

◆ 要适时制止任何不相关的评论，让参与者集中关注具体的问题。

◆ 引导他们走向主题明晰的沟通。如有必要，可以提出这样的问题：你究竟想要说些什么？

◆ 如有必要，可以对参与者的发言进行重新表述，比如“我知道你是想说……”。

◆ 如有必要，要求大家进行深呼吸，以放松身心。

◆ 要确保所有人都是自愿分享心中感受，不要让人感觉分享是极不舒服的。

◆ 要给予小组充分的时间。

◆ 要始终保持较强的兴趣和参与程度。如果发现大家热情消减，不要再强行继续。并且，有些游戏并不需要分享感受，因为有时程式化的感受分享也会让人感到厌倦。

结束课程

要给出充分的时间来适当地总结这次课程。不要让参与者的某些感受没有得到表达，或某些问题没有得到探讨。即使你原计划的课程内容没有全部完成也没有问题，下次课再继续进行。每堂课结束时都要以温和、肯定的语气进行总结，并感谢大家的坦诚参与，重新强调开心与放松的宗旨。你还可以尝试着在课程结束时让所有人站起来，大家围成一圈，静静地手拉手，在这种信任、和谐氛围中结束课程。

5. 其他的一些方法

热身练习：抓住此时此刻

有很多活动都可以有效地让一个小组凝聚在一起，集中注意力，放松身心，让每个参与者都深入自己的内心世界，体验此时此刻的感受。这些活动都应以某种帮助参与者“锚定”于当下的热身练习开始，甚至是常规的课堂也不例外。这种热身练习有助于学生提高注意力和参与程度。在此，我向大家呈现了情商教育中最有效的一些方法，也提供了一些具体的建议和练习，这些都是情商教育的重要部分。当然，我也知道在课堂中应用这些方法需要一个逐步熟悉的过程。只要勇于尝试和创新，你一定会获得良好的收益。在课程开始之初进行一些简单的、让人感觉舒服的练习，使每个人都可以感受到自己的存在。让身体动起来。

(1) *行走*

行走是一种确认我们存在的基本方式。如果空间允许，让大

家在教室内自由走动是非常合适的热身练习，简单易行。进行这个练习时，还可以给出一些具体的指示，比如探索特殊的行走方式；想象是在涉水而行；想象是在月宫中漫步；想象自己是一堆泥巴在水泥墙面上游弋；想象自己是一颗光芒四射的星星在太空中遨游……

还可参见“盲目相遇”，第25个游戏，出现于第3章和第4章。

(2) **伸展运动**

伸展运动可以是四肢自由地活动，也可以基于一些具体的指示来进行（这些很容易在专门性的书中找到）。伸展运动非常有利于放松身体，唤醒或激活体内涌动的能量。此处我要推荐的一个游戏是“头部运动”：身体站立（或坐直身子），低头，然后慢慢向左转动，转动一圈后再回到原位。然后再低头慢慢向右转，转动一圈。连续做两遍。

(3) **呼吸**

集中关注自己的呼吸本身就可以有效地促进注意力集中和身心的放松。认真观察自己的呼吸，感受呼吸，让自己舒服地呼吸……

深呼吸可以促进氧气的吸入和循环，从而促进其他能量的提升。培训中可以使用下列指示来引导深呼吸：

◆ “做深呼吸。”

◆ “尽可能地深深吸气，然后慢慢地呼气……连续做上三遍。”

◆ “尽可能地吐气，然后让空气慢慢进入鼻腔，进入体内，直到全身感觉舒适，不能再多……稍作停顿后，再次深深地吐气，连续做上三遍。”

◆ “非常舒服地呼吸，放松身体。看自己是如何减慢呼吸和加深呼吸的。再体验一下放松和深呼吸之间的关联。”

(4) 站立

平稳站立，感受与大地的接触。方法之一就是放松站立，两脚自然分开，然后听从下列指示：

“放松站好，膝盖稍稍弯曲，舒服地呼吸，感受双脚与地面的接触。两只脚可以交替进行轻微的摇摆，就像你是风中的树木在寻找平衡。想象你的树根深深地钻入地层深处，树枝向上伸展直入蓝天。此时的你深深吸气，想象着大地的能量顺着你的根部进入身体，又上升到高高的蓝天。再深深呼气，想象着空中的能量又经树枝、树体重返大地。连续深呼吸，保持自己与大地和蓝天的联系。(1分钟)”

(5) 轻拍

轻拍就是用手温和地拍打身体，以唤醒和激发身体内的能量。可以轻拍自己的身体（用一只手轻拍手部、腕部、手臂、肩膀等，或用双手交替拍打身体两侧和双腿)，也可以轻拍其他人。这项活动可以两人一组进行：一个人轻拍另一个人的肩膀、躯体，再到双腿和脚部。最佳的方式是三人一小组：一个人站在其他两人之间，稍微弯腰，双臂自然放松。其他两人轻轻地拍打他的背部，再到颈部、臀部和双腿。然后再交换位置。这种温和但富有力量的轻抚按摩可以让大家很好地进行身体上的接触，同时又保持彼此的尊重。

(6) 发声

随意发出各种声音，不必讲究节奏韵律。让声音从腹部发出，体验声音的发出如何带动体内各种不同的能量。不必是什么优美和谐的声音。这种方法能够有效地释放压力，让小组重新轻松地聚合在一起。练习时可以使用几个不同元音的拉长和延续(aaa,oooo,uuuu,iiii,maaa)，单独或小组进行均可，大家一起或轮流进行也都可以。可以尝试不同的音调，体验不同音调带来的震动。还可以尝试让音调从低音转向高音，每个人依照适合自己

的节奏进行。

两人一组的发声练习也是一种不错的方法：让两人结成小组，面对面站着或坐着。一个人一口气发出一种声音（比如maaa……），看自己使用多大的能量，而另一个人以同样的音调进行回应。两个人都要尽量让声音绵长深入，从而一起体验这种共鸣。

(7) **唱歌**

唱歌是非常传统但又很有效的方法，非常有助于增强小组的凝聚力。可以试着把自己的名字唱出来。

(8) **瑜伽、气功、太极**

这三类活动和其他东西方的传统方法都可以应用于预热练习中。它们在正确地呼吸和集中注意力方面具有很强的功效。

(9) **打破沉默**

可参见书中关于“如何在小组内构建信任氛围”的内容，其中的名字游戏、信任游戏、开心游戏和搞笑游戏都是很好的方法。

介绍放松练习

在教学过程中你会发现书中提供的放松练习是非常有用的。运用时需要合适的方法，先从简短、容易的练习开始，比如上文提到的呼吸和平稳站立，下文也将提到一些方法。

◆ 姿势：放松可以通过不同的姿势达到，比如躺着、站立或坐着。最合适的是坐姿。身体坐直，有助于顺畅地呼吸。头部、颈部和脊椎保持一线时有利于保持清晰、平静的思维。最好不要交叉双腿或双臂，以保证全身所有的肌肉都处于放松状态。感觉不舒服时可以适当调整位置。

◆ 闭上眼睛：一些孩子可能很难把眼睛闭好，不要强迫他们。应该额外注意营造安静、安全的环境。他们会慢慢地适应这种练

习的。

◆ 时间和节奏：所有的放松练习都要求身体运动放慢，说话速度放缓，与自己的呼吸保持相同的节奏。放松练习不必持续太长，让大家明白如何进入放松状态即可。

◆ 声音：培训者的声音也可以起到放松的作用。使用与往常不同的声音，尽量让声音低沉、柔和。一段尝试之后，你和你的小组都会习惯这种声音，并在听到这种声音后自动切换到放松状态。

◆ 呼吸：我们已经谈论了一些呼吸练习。需要再次提醒的就是，任何放松练习都应以关注自己的呼吸开始。不论是要求学生"深呼吸"、"放松地呼吸"，还是"感受空气进出鼻腔和肺部的感觉"，目的都是让他们集中注意力，让身体的节奏放缓。

◆ 音乐：可以使用柔和的音乐来进行放松练习，但也不是非要如此。这种音乐有助于生成一种柔和的氛围，但有时也容易让人分散注意力。所以，放松音乐最大的作用就是创建安静的环境，而不是用来扶持具体的放松练习。此外，很重要的一点是，应学会不论身处任何环境和氛围都能进入自己的内心世界。

◆ 睡眠：一些学生会在放松练习时（尤其是躺着的时候）睡着，这也是很正常的，这表明他们的确非常放松，感到很安全。如果出现这种情况，不要大惊小怪或小题大做，只需提醒大家放松的目的是让思维保持安静和清楚。

◆ 反馈：要时时提醒大家给出反馈信息，尤其是在放松练习中。

◆ 协调：协调指的是短暂的静默，延续 20 秒到 1 分钟，这可以让大家对小组产生归属感，关注当下的感受和即将进行的活动，或是感谢活动中获得的体验。理想的协调活动可以出现在课堂结束，大家围成一圈，手与手相连的时刻，那种美好的感觉会让每个人都难以忘怀的。在学习过程中，如果小组对这种"静默时刻"不太熟悉，培训者可以进行一些引导来帮助他们了解这种体验。比如可以说："让我们大家共同静默一会儿。在这种安静的时刻，感受彼此都是小组不可分割的一部分，我们相聚在此，共

同游戏，彼此学习，一起获得最佳的感受。”

◆ 协调活动是一种相当新的理念，在一些国家（北美地区）迅速传播，而在其他许多地方还未得到开发。我想强调的是，协调活动对于集中注意力和培养小组意识是非常有效的。

此时此刻的放松

先检查一下自己的身体，让头部、颈部和脊柱成一线，排除一切的紧张与压力，放松面部肌肉，双肩自然下垂，让放松的感觉游走全身，从背部、手臂到腰部，再到双腿和脚部。关注自己的呼吸，舒服地呼吸，感受空气在鼻腔和肺部的进出。深呼吸，让空气舒畅地进入体内，感受身体节奏的放缓，进入一个自在、舒服的空间，一切都变得那么美好。（10 秒钟）现在，注意倾听你内心的声音，抛开一切杂念，融入这种声音和感受。这是你真正的所在，你真正力量的来源。（10 秒钟）慢慢让自己回复到正常的清醒状态，睁开眼睛，进行一些伸展运动。

角色扮演—即兴发挥—小剧院

角色扮演是根据培训者的具体指示，参与者对某种特定情境进行即兴的模仿。它可以让参与者有机会体验不同的角色，感受不同的态度。观看的人进行观察并给出反馈意见。它与纯粹的即兴表演不同，因为它有具体的主题限制。与剧院演出也不同，因为剧院舞台上的演出是有确定台词和固定人物的，演员必须按照既定的方式表演。

所有这些练习都具有自身的价值，而角色扮演可以提供最有效的状态让参与者体验某种经历感受。它适用于许多种情况，可以单独进行，也可以两人一组或以大组形式进行。下面是角色扮演活动的一些建议：

◆ 当一个小组一起活动一段时间，安全和信任在小组内得以确立，小组成员协调一致后再引入角色扮演活动。

◆ 面向自愿者。角色扮演是一项具有挑战性的活动，许多参与者或许不愿意暴露真实的自己，需要逐步地引导他们。所以可以鼓励、邀请，但绝不能强迫。要认可和欣赏那些勇于尝试的人员。

◆ 要确保你的指令是清晰易懂的，尽量简洁明了。活动过程中可以适时打断，重新调整主题方向。

◆ 每个角色都要有名字，以免混淆了扮演者与角色。

◆ 应给予一定的准备时间。

◆ 活动开展的过程中你可以随时让他们保持不动，提出不同的态度和答案。如有必要，还要解释为什么这种选择优于其他选择。还要注意参与者是否有偏离角色的倾向。

◆ 要提醒小组其他成员在演出过程中不要闲聊。

◆ 不要让角色扮演活动持续时间过长。只要具体的主题得到了展示和探讨，就可以做手势让演出停下来。一般持续几分钟即可。

◆ 要向所有参与者表示感谢。

◆ 首先让他们分析彼此的印象，再让小组提供反馈信息。最后再由培训者做出总结。

◆ 不要让参与者产生失败感。即使演出中有错误出现，也要欣赏和感谢所有的演出者，做出合适的评判。角色扮演活动并不是表演比赛，它的目的是体验不同的感受和态度。

日志、学习手册

提醒大家做日志是非常有益的。

◆ 这堂课我学到了什么？

◆ 什么是最令我感动的？

◆ 我有什么感受？

◆ 我与大家分享了哪些方面？

◆ 我没有与大家分享哪些方面？

◆ 我从其他人的分享中得到了什么？

◆ 这种日志写作是完全私人化的，是为了个人的成长和发展，

不会受到检查、评判，更不会被要求上交。所以，尽量坚持日志写作。一些人可能会在这方面碰到一定困难，但关键是要体察内心和不断坚持。

游戏和活动一览表

序号	章节	名称
1	(1.1)	**照相机的观察** 写作练习：我是街头的一个照相机，记录所有的影像。我都看到了什么？ 教学活动
2	(1.2)	**绿色出租车** （或红色巴士、绿色卡车、蓝色摩托车）现在城内有没有绿色的出租车？ 教学活动
3	(1.3)	**伊莎贝尔和叶斯米娜** 故事；教学活动 问题：读这个故事时你有什么感受？这个故事和你有什么关联？你从中学到了什么？
4	(1.4)	**以全新的眼光来观察** 探索目光的接触与交流 小组游戏 大致时限：10 分钟
5	(1.5)	**你看到了什么？** 描述你的同伴 小组游戏，两人一组活动 大致时限：20 分钟
6	(1.6)	**“盲目”观察** 在没有眼睛的帮助下，看你能“看”到什么 小组游戏，两人一组活动 大致时限：20 分钟（或更多）

7	(1.7)	分享圈协议 共同讨论并制订分享的规则 小组活动
8	(1.8)	**做日志** 个人活动
9	(1.9)	**第一印象** "你对这幅图画的第一印象是什么？" 小组游戏，8—10 人一组 准备：按照参与者的人数多准备几张大纸（A3），在纸的上半部分贴上一张图片（可以使用从杂志上剪下来的），图片上是不同文化背景、不同年龄和不同教育程度的人的脸。纸张下半部分保持空白状态，可以标出区域让参与者填写各自的评论。 大致时限：25 分钟
10	(1.10)	**观察** 参与者必须记住培训者所展示的物品 小组游戏，最好采用人数较少的小组 准备：桌子，物品，布 大致时限：10—15 分钟
11	(1.11)	**谁是领队？** 一个局外人要猜出是谁在带领着小组的活动 小组游戏 大致时限：10—20 分钟
12	(2.1)	**"你的感受是什么？"** 闭上眼睛，把某个物体放在参与者的手中，回答培训者提出的问题 教学活动
13	(2.2)	**"感受"放松** 教学活动 给小组领导者的建议：慢慢读，允许一定的沉默时间，让大家提供反馈意见，并进行分享
14	(2.3)	**感受是如何通过身体体现出来的？** 把可能的身体反应列出来 教学活动
15	(2.4)	**对我们的感受做一个列表** 教学活动

16	(2.5)	**什么会阻止体验自己的感受？** 教学活动
17	(2.6)	**脱离自己的感受会产生什么结果？** 做出列表 教学活动
18	(2.7)	**“模仿感受”的卡片** 大家依次挑选一张卡片，然后模仿表演出卡片上写的感受 小组活动 准备：卡片
19	(2.8)	**水平上升** 抬起一个躺着的人，轻缓而温和地摇晃 小组游戏，8—10 人的小组 大致时限：25 分钟
20	(3.1)	**列出我们的基本需要** 教学活动
21	(3.2)	**感受与需求的卡片** 说出卡片上所表达出的感受和需要 教学活动 准备：卡片
22	(3.3)	**彩色圆点** 每个学生的前额都贴上一个有色圆点 小组游戏 准备：对于 30 个参与者，需要准备 5 种不同颜色的圆点或贴片：10 个蓝色的，10 个红色的，6 个黄色的，3 个绿色的，1 个橙色的。可以按照这个比例安排。 大致时限：20 分钟
23	(3.4)	**识别潜藏的需要** 教学活动
24	(4.1)	**洗车** 假设自己是某种汽车，然后通过一个全自动的洗车机 小组游戏 大致时限：25 分钟
25	(4.2)	**表达要求的卡片** 重述卡片内容，正确表达要求 小组活动 准备：卡片

26	(4.3)	**“盲目”相遇** 闭上眼睛，在教室内走动，体验彼此的接触 小组游戏 大致时限：15 分钟
27	(5.1)	**标签** 每个人的前额上贴着一个标签，上面写着一种品质 小组游戏 准备：标签，头带（标签粘在头带上然后套在头上） 大致时限：30 分钟
28	(5.2)	**表达评判的卡片** 找出其中的评判 小组活动 准备：卡片
29	(6.1)	**起立，坐下** 教学活动 问题：是谁让你起立坐下的?
30	(6.2)	**我不得不……我选择……** 写出十种你不得不做的事情，把它们读出来并转换成“我选择……” 教学活动
31	(6.3)	**当你……我选择感觉……** 仿照这个句式写三个句子：“当你……我感到……” 再改成“我选择……”读出来 教学活动
32	(6.4)	**活机器** 融入有节奏的运动和声音 小组游戏：分成 12—15 人的小组 大致时限：20 分钟
33	(6.5)	**练习“我”字句** 使用正确的“我”字句 教学活动 准备：列出一些话语或卡片
34	(6.6)	**真实游戏（我的游戏—你的游戏）** 对下列话语或信息你会如何回答? 教学活动，6—8 人的小组 准备：一叠卡片 大致时限：25 分钟

35	(7.1)	**镜射舞蹈** 保持完美的同步 两人一组开展游戏 大致时限：15 分钟
36	(7.2)	**瞬间停顿** 我停下来，你也要立刻停下来 小组活动 大致时限：15 分钟
37	(7.3)	**倾听中放松** 探索认可接纳的空间 小组放松游戏（慢慢读，允许沉默时间）
38	(7.4)	**倾听态度** 什么是良好的倾听态度？ 教学活动
39	(7.5)	**接收到的信息** 你可以用什么不同的方法来表达“是”，表达你获得了信息？ 教学活动
40	(7.6)	**好的倾听者需要避免什么？** 教学活动
41	(7.7)	**倾听回答** 从听者的角度对下列说法做出回答 教学活动 准备：列出一些说法
42	(7.8)	**重现这个对话** 想象这个对话的另外一种发展方向 小组活动，角色扮演 准备：几个表现冲突的对话
43	(7.9)	**练习开放式的提问** 写出封闭的和开放式的问题；重新改写并进行回答 教学活动
44	(7.10)	**写出一个揭示不良交流并导致冲突的对话** 把对话改写成正确的、创造性的交流 教学活动
45	(8.1)	**“思维的能量”放松练习** 小组放松活动（慢慢读出来，允许出现沉默）

46	(8.2)	**思维模式何时是消极的，何时是积极的？** 给出例子 教学活动
47	(8.3)	**把“由于……”转换成“多亏……”** 写出你生活中面临的三种挑战，三件你难以处理的事情 教学活动
48	(8.4)	**把消极转换成积极，把否定转换成肯定** 列出三件你想做的事情，三种你想拥有的东西，三个你想成为的人。识别消极信念模式 教学活动 大致时限：45—60 分钟
49	(8.5)	**悲观者、乐观者的故事讲述** 大家轮流讲故事，想象出可能出现的最糟结果…… 小组活动 准备：故事的开头 大致时限：20 分钟
50	(8.6)	**物以类聚** 根据叫声加入不同的小组 小组游戏 大致时限：15 分钟
51	(9.1)	**“我在这里”** 走上舞台，观察在场的品质特性 小组活动 大致时限：15—60 分钟，根据参与者的人数进行调整
52	(9.2)	**自尊对你意味着什么？** 教学活动
53	(9.3)	**什么阻止我们进入内心力量的空间？** 教学活动
54	(9.4)	**什么可以帮助我们培养自尊？** 教学活动
55	(9.5)	**雕塑** 把你的伙伴塑造成一尊表达某种强烈情感的雕像 两人一组的小组游戏 大致时限：20 分钟
56	(9.6)	**进入你内心自信的状态** 小组放松活动（慢慢读，允许沉默出现）

57	(9.7)	**你可以说些什么或做些什么来帮助一个人体验自信？** 教学活动
58	(9.8)	**表达欣赏的圆圈** 彼此表达感谢与欣赏，并认真观察 小组活动 大致时限：10—15 分钟
59	(9.9)	**我知道你是谁** 猜出是谁站在你背后 小组游戏 大致时限：30 分钟
60	(10.1)	**正方形组合游戏** 每个小组拼好 5 个大小一样的正方形 小组游戏，每个小组 5 个人 大致时限：30 分钟 准备：每个参与者一个装有三角形的信封，确保每个人拿到的信封并非他完全需要的。一些人拿到的太多，但大小不合适；一些人缺少某些三角形。如果需要，以下面这个图形作为标准的正方形： 从每个信封中拿出 3 个或 4 个三角形，打乱顺序，再随意分配在同一个小组的信封里。
61	(10.2)	**“付出”或“索取”** 小组活动，即兴表演
62	(10.3)	**“我恨你”，“我爱你”** 教学活动
63	(10.4)	**放手是什么含义？** 教学活动
64	(10.5)	**信任中摔倒** 一个人站在圆圈中心，身体向其他人倾斜或倒下 小组游戏，7—8 人一个小组 大致时限：15 分钟

65	(10.6)	**一群鱼** 像大海里的一群鱼一样行动，协调一致，没有人带领 小组游戏 大致时限：15 分钟
66	(11.1)	**正反方的辩论** 在交流中进行练习 小组活动 大致时限：45 分钟
67	(11.2)	**儿科医生、母亲和小女孩** 讲述故事 问题：这个医生表现出了什么样的倾听能力?
68	(11.3)	**成为倾听者** 小组放松活动（慢慢读，允许沉默出现）
69	(11.4)	**练习积极的倾听** 分享（或观察）两件困难或痛苦的事情 小组活动，3 个人一个小组 大致时限：45 分钟
70	(11.5)	**练习更多的开放式提问** 用开放式问题回答 教学活动 准备：列出一些说法
71	(11.6)	**表演积极的倾听** 根据给定的情境进行表演，其他人观察并给出反馈。 小组活动 准备：表演的主题
72	(11.7)	**镜子模仿游戏** 保持目光接触，跟随对方移动，与对方保持完全一致，就像在照镜子一样 小组游戏，两人一组 大致时限：15 分钟
73	(11.8)	**翻译** 一个用完全陌生的语言演讲，另一个人翻译 小组游戏，两人即兴表演 大致时限：15 分钟

74	(11.9)	**二十年后** 表演积极地倾听 小组游戏，两人即兴表演 大致时限：20 分钟
75	(12.1)	**打结的小组** 打结的小组恢复正常，其间不要松开手 小组游戏，12—15 人一个组 大致时限：10—15 分钟
76	(12.2)	**和平路线图** 写下危机处理过程 教学活动
77	(12.3)	**表演冲突的解决办法** 应用你的“冲突／危机处理程序” 小组活动 准备：列出主题
78	(12.4)	**探索包含冲突的事件** 回答列出的问题 教学活动
79	(12.5)	达成一致 分成 5 人、8 人、10 人或 15 人的小组来练习达成一致 小组活动
80	(13.1)	**我是谁？** 写出书面回答，不超过 10 行 教学活动
81	(13.2)	**“身份”放松** 小组放松活动（慢慢读，允许沉默出现）
82	(13.3)	**如果我是一种动物……** 1．如果我是一种动物，我会是…… 2．如果我是一种植物，我会是…… 3．如果我是一个物体，我会是…… 小组活动，3 人一个小组 大致时限：20 分钟
83	(13.4)	**我喜欢我什么？** 用几分钟时间回答 小组活动，3 人一个小组 大致时限：25 分钟

84	(13.5)	**喜欢和不喜欢** (面对批评／面对欣赏) 小组中的每个人都表达两件事："我不喜欢你的……"和"我喜欢你的……" 小组活动 大致时限：20—60分钟，根据参与者的人数而定
85	(13.6)	**集体画画** 画出一个象征物来代表你以示小组中的一部分 小组活动 准备：大张纸，一盒彩色铅笔或签字笔 大致时限：20分钟
86	(13.7)	**谁是谁?** 看谁拥有什么品质 小组游戏 大致时限：15分钟
87	(13.8)	**共同特点** 找出你们共有的三个特点：你从未做过的、从未想过或感受的；你有时做过／想过／感受过；你总是做／想／感受的。 小组游戏 大致时限：30分钟
88	(14.1)	**体验你的意愿** "我想和你建立一个联系" 小组活动，两人一组 大致时限：20分钟
89	(14.2)	**从意愿到实现** 写下你想拥有的三件东西，想做的三件事，想成为的三种状态 教学活动
90	(14.3)	**感受你的选择** 根据身体的感受做出选择 教学活动
91	(14.4)	**意愿卡片** 对这种情境你有什么意愿? 教学活动 准备：卡片

92	(14.5)	**肯定断言的助力器** 走入圆圈内，说出你的断言，其他人重复你的断言 小组活动 大致时限：20—40 分钟，根据参与者的人数而定
93	(14.6)	**观想成功** 小组放松与观想
94	(14.7)	**更多的意愿卡片** 教学活动 准备：卡片
95	(15.1)	**面对着墙** 严禁转身向后看 小组活动 大致时限：25 分钟
96	(15.2)	**什么是领导力?** 教学活动
97	(15.3)	**人体选领导** 讲述故事，教学活动 问题：从这个故事中你获得了什么认识？什么是领导力?
98	(15.4)	**任务、角色和作用** 确认和任命，练习达成一致 小组活动 大致时限：30—45 分钟
99	(15.5)	**做一张“交流规则”的海报** 小组活动
100	(16.1)	**零零七** 交换彼此的意愿，交换礼物 小组游戏 大致时限：30 分钟
101	(16.2)	**体验镜子** 看你自己的某部分是否也像你批评的人那样思考或行事 小组放松活动（慢慢读，允许沉默出现）
102	(17.1)	**表演“嫉妒和仇恨”** 进一步演绎这个情境 小组活动
103	(17.2)	**进入你的内心空间** 小组放松活动（慢慢读，允许沉默出现）

104	(17.3)	**我的童年** 每个参与者用2—3分钟讲述自己的童年 小组活动，5—6人一组 大致时限：25分钟
105	(17.4)	**描绘你的感受** 小组活动 绘画工具：各种颜色的大瓶颜料，各式画笔，有着各种小格子的颜料盘，大张的纸，小水壶，水，毛巾和纸巾。让大家挑选工具（而不是颜色）。 大致时限：30—120分钟，根据主题的数目而定
106	(18.1)	**我们的英雄** 想出你心目中的三个英雄，并与大家交流 小组活动，五六个人一组 大致时限：60分钟 准备：有可能的话，让参与者事先准备一些材料来描绘他们的选择。
107	(18.2)	**评估并选择你的十佳价值** 教学活动 大致时限：15—25分钟
108	(18.3)	**探索你的价值** 小组放松
109	(18.4)	**你的立场是什么？** 你同意这种看法，还是不同意？说出原因。 教学活动 大致时限：25分钟
110	(18.5)	**气球** 识别你有局限性的信念模式，并放弃它们 小组游戏 大致时限：30分钟

111	(18.6)	**梦想与渴望** 你生活中的梦想是什么? 小组活动，五六个人一组 大致时限：60 分钟
112	(18.7)	**T恤衫** 设计一件 T 恤衫来表明你最喜欢的断言，穿上它并来场服装秀。 小组活动 大致时限：40—60 分钟
113	(教学指导)	**名字游戏** 把你的名字唱出来，用舞蹈跳出来 小组游戏
114	(教学指导)	**个人介绍** 谈谈你自己
115	(教学指导)	**模仿比赛** 分成小组，模仿一些词语，并展开竞赛 小组游戏 准备：列出合适的词语
116	(教学指导)	**图片猜词** 分成小组，通过图片猜词，展开竞赛 小组游戏 准备：列出合适的词语
117	(教学指导)	**信任游戏**
118	(教学指导)	**制订规则** 教学活动
119	(教学指导)	**热身练习**
120	(教学指导)	**行走** 小组活动
121	(教学指导)	**伸展身体** 小组活动
122	(教学指导)	**呼吸**
123	(教学指导)	**站立** 小组活动

124	（教学指导）	**轻拍** 小组活动
125	（教学指导）	**发声** 小组活动
126	（教学指导）	**唱歌** 小组活动
127	（教学指导）	**引介放松活动**
128	（教学指导）	**此时此刻的放松** 小组放松活动



本书以课堂教学与游戏活动的形式，从一个广阔的人生视角，揭示了我们习以为常的沟通之中潜藏的病态模式，并进一步呈现了积极正向的沟通方式与情感技巧，探讨了人生中不可或缺的某些主题。

尤为重要的是，在整合之后，提供了一套具有广泛适用性的教育方案，一套有助于完善传统教育的生动方案。

"我选择生气？"

——是的，你总是有选择。在事实面前，你可以选择生气或者不生气。伤害你的并非事实，而是你对事实的解释，是你的选择。

"你真的会说话？"

——如实地表达自己的感受，不指责不攻击不投射，你能否做到？

小小情商魔法训练营，教你识别自己的需求、把握自己的选择、表达自己的真实感受并承担自己的责任，补上学校教育严重缺失的情商课，最终享受生命的丰饶与自由。





定价：32.80元